

Dr Mireille Meyer
50 EXERCICES d'AUTO-HYPNOSE
EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?

Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- ☐ Le grignotage est votre passe-temps favori.
- ☐ Au travail, impossible de vous concentrer s'il y a du bruit autour.
- ☐ L'hypnose, c'est juste de la poudre aux yeux pour remplir les cabarets.
- ☐ Vos amis vous surnomment « boule de nerfs ».
- ☐ Tous les ans vous décidez d'arrêter de fumer.
- ☐ L'inconscient ? Euh… ça existe chez tout le monde ?
- ☐ Vous ruminez souvent vos soucis et voyez le verre à moitié vide.
- ☐ Vous avez toujours eu envie de connaître un état de « transe hypnotique ».
- ☐ Vous pensez n'avoir aucune imagination ni créativité.
- ☐ Vous dormez mal ou peu.

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : la lecture de ce livre vous sera probablement bénéfique. Grâce à l'autohypnose, vous serez moins stressé, en meilleure forme physique, plus créatif, et vous stimulerez vos capacités d'apprentissage.

6 à 10 réponses : ce livre est fait pour vous ! Vous allez devenir maître dans l'art de vous auto-hypnotiser. Inductions, scénarios, états de transe : vous en connaîtrez bientôt tous les secrets. Ils vous permettront de mobiliser les ressources de votre inconscient pour résoudre ou améliorer les petits problèmes du quotidien.

Code éditeur : G55370 . ISBN : 978-2-212-55370-3

Couverture : Galith Sultan


50 EXERCICES
d'AUTO-
HYPNOSE

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Mireille Meyer est médecin généraliste. Titulaire d'un diplôme universitaire d'hypnose médicale, elle est également maître-praticien en hypnose Ericksonienne et en nouvelle hypnose. Elle accompagne depuis plus de 10 ans les personnes qui le désirent vers une meilleure santé et qualité de vie.

ISBN : 978-2-212-55370-3

Dr Mireille Meyer



EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
50 exercices pour apprendre à s'engager.

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
50 exercices pour savoir s'affirmer.

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
50 exercices pour changer de vie.

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
50 exercices pour penser positif.

Sophie et Laurence Benatar, *50 exercices de relooking.*

France Brécard, *50 exercices pour savoir dire non.*

Christophe Carré, *50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.*

Christophe Carré, *50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.*

Émilie Devienne, *50 exercices pour prendre la vie du bon côté.*

Émilie Devienne, *50 exercices pour bien commencer l'année.*

Laurie Hawkes, *50 exercices d'estime de soi.*

Bernadette Lamboy, *50 exercices pour être bien dans son corps.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour gérer son stress.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour prendre la parole en public.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour profiter du moment présent.*

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels, *50 exercices pour décrypter les gestes.*

Paul-Henri Pion, *50 exercices pour lâcher prise.*

Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour développer son charisme.*

Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour apprendre à méditer.*

Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour sortir de la dépendance affective.*

Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus subir les autres.*

Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.*

Jacques Regard, *50 exercices pour retrouver le bonheur.*

Jean-Philippe Vidal, *50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.*

Sommaire

Introduction

« Tout est Hypnose »
François Roustang

Autohypnose : que signifie donc ce mot ? La plupart d'entre vous avez sans doute, d'une façon ou d'une autre, entendu parler d'hypnose. L'hypnose est utilisée par divers praticiens, coaches et thérapeutes pour aider une personne à atteindre l'objectif qui l'a amenée à consulter. Et l'autohypnose alors ? « Auto » en Grec signifie « soi ». Il s'agirait donc de vous hypnotiser vous-même ? Exactement ! D'ailleurs, toute personne a la faculté de pratiquer l'autohypnose. L'hypnose est un état particulier (appelé « état modifié de conscience » par les spécialistes) que vous expérimentez tous les jours quand vous êtes absorbé dans un bon bouquin et que vous n'entendez plus ce qui se passe autour de vous, lorsqu'au cinéma vous devenez le héros du film au point d'en oublier la salle… ou encore lorsque vous vous asseyez quelques secondes pour vous reposer en revenant des courses et que vous vous rendez compte que trente minutes se sont écoulées. Où étiez-vous ? À quoi pensiez-vous ? Dans ces moments-là, vous vous trouvez dans un état frontière entre la veille et le sommeil, l'ici et l'ailleurs, comparable à l'état d'hypnose… Et si j'ajoute que l'orgasme est également un état modifié de conscience se rapprochant de l'état d'hypnose…

L'autohypnose est donc une façon de vous hypnotiser vous-même, qui vous permettra d'améliorer une capacité, acquérir

une compétence, révéler vos potentiels et ressources intérieures. C'est justement l'objectif de ce livre : vous permettre de comprendre à votre rythme, à travers des exercices progressifs, comment pratiquer l'autohypnose. Vous apprendrez ensuite comment elle peut vous aider à gérer et faire face facilement et rapidement aux petits soucis et tracasseries de la vie quotidienne qui, souvent, engendrent chez la plupart des personnes stress, tensions, énervement…

Certains exercices vous correspondent plus que d'autres ? Très bien ! Faites-vous confiance et laissez-vous guider vers ceux qui vous conviennent le mieux. Il faut en moyenne trois à quatre semaines de pratique quotidienne de l'autohypnose pour maîtriser cet outil. Trois mots-clés donc : persévérance, patience et positivisme ! Évitez d'être obsédé par un résultat immédiat, considérez plutôt ces exercices comme des jeux.

Alors, à vos marques, prêts… jouez et laissez venir les changements !

1

Pour bien débuter !

Pratiquer régulièrement l'autohypnose permet de se centrer sur soi. Vous apprendrez ainsi à prendre du recul par rapport à certains événements, trouverez des solutions à certains de vos problèmes ou, tout simplement, vous parviendrez à mieux gérer les petits tracas de la vie quotidienne.

Comme pour toute pratique nécessitant un apprentissage, il est d'abord utile d'acquérir certaines notions qui vous permettront de bien débuter. Que savez-vous sur l'autohypnose ? Que peut-elle vous apporter ?

Tout d'abord, vous allez expérimenter son efficacité par un petit exercice simple et rapide, puis vous verrez plus précisément les bases nécessaires à une pratique sereine et efficace. Certains des exercices vous paraîtront peut-être un peu « scolaires », mais tout comme l'on ne prend pas de médicament sans ordonnance, une mise au point est indispensable afin de profiter pleinement de vos nouvelles expériences en toute sécurité et d'en profiter au maximum.

Exercice n° 1 • Jetez-vous à l'eau !

Expérimentez par vous-même et en quelques minutes seulement la puissance de votre esprit !

Installez-vous debout, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, et suivez les indications ci-dessous.



1. Montez lentement un bras sur le côté, jusqu'à l'horizontale.

2. Tendez votre index (comme pour indiquer une direction) et, en gardant votre bassin bien immobile, tournez votre buste vers la droite si vous avez choisi le bras droit, ou vers la gauche si vous avez choisi le bras gauche.

3. Notez où arrive votre index en prenant un repère dans la pièce (par exemple le bord d'un placard, un objet...). Vous avez ainsi mesuré une amplitude de rotation.

4. Revenez à la position initiale, bras le long du corps.

5. Fermez les yeux. Sans bouger, visualisez le même mouvement sans le faire : revoyez votre bras s'élever tout doucement, à votre rythme, puis votre index qui se tend de nouveau. Visualisez, toujours sans bouger, la rotation de votre buste, la même que celle que vous venez de réaliser, en imaginant simplement aller un peu plus loin, puis beaucoup plus loin dans ce mouvement, jusqu'à dépasser le point de repère de l'étape 3.

6. Ouvrez les yeux et montez à nouveau votre bras. Refaites le même mouvement qu'à l'étape 2. Regardez où arrive votre index à présent et comparez par rapport au repère du premier essai.

7. Que notez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

Étonnant, n'est-ce pas ? Vous avez certainement remarqué, comme chez la majorité des personnes qui réalisent cet exercice, que l'amplitude du mouvement est beaucoup plus importante après la visualisation de ce même mouvement. Si ce n'était pas le cas pour vous, refaites l'exercice en y prêtant encore plus d'attention. Prenez alors bien le temps de décomposer le mouvement. Cet exercice simple met en évidence l'importance de la programmation psychique sur le geste. Imaginez-en l'utilité chez le sportif !

Exercice n° 2 • Suis-je sensible à l'hypnose ?

Éternelle question que tout le monde se pose ! Vous vous demandez si l'hypnose marche chez tout le monde ? Selon les chercheurs, 80 % à 90 % de la population est hypnotisable !

Dans le tableau ci-dessous, cochez la case qui vous correspond le plus.



Question	OUI	NON
1. Prenez-vous plaisir à pratiquer des activités artistiques ?		
2. Existe-il des personnes en qui vous avez pleinement confiance ?		

Question	OUI	NON
3. Les mauvais souvenirs vous mettent-ils facilement mal à l'aise ?		
4. Avez-vous toujours eu une imagination fertile/débordante ?		
5. Au cinéma, vous arrive-t-il d'être pris dans le feu de l'action au point que la séance vous semble beaucoup plus courte qu'en réalité ?		
6. Vous laissez-vous facilement envahir par les émotions liées à des souvenirs agréables ?		
7. Êtes-vous parfois totalement perdu dans vos pensées pendant plusieurs minutes ?		
8. Exprimez-vous facilement vos sentiments ?		
9. Lorsque vous conduisez, vous arrive-t-il d'arriver à une destination en ayant la sensation de ne pas avoir traversé la ville précédente ?		
10. Pouvez-vous vous impliquer dans une activité au point d'oublier la notion du temps ?		
Total		

Commentaire

***Si vous avez coché la case « Oui » moins de trois fois**, vous n'êtes pas facile à hypnotiser ! Vous faites partie des personnes qui ont peur de perdre le contrôle d'elles-mêmes, aiment tout maîtriser. Vous avez parfois des difficultés à vous laisser aller. Rassurez-vous : peu à peu, l'hypnose pourra vous aider à lâcher prise.*

***Si vous avez coché au moins trois fois la case « Oui »**, vous faites partie des personnes qui peuvent être facilement hypnotisées !*



Exercice n°3 • À quoi sert l'autohypnose ?

Vous avez probablement déjà entendu parler de cette méthode par des amis, dans des ouvrages… Mais savez-vous ce que la pratique de l'autohypnose peut vous apporter ?

Cochez ci-dessous les propositions qui vous semblent correctes.

L'autohypnose sert à :

1. acquérir une technique naturelle pour m'occuper de moi au quotidien. ☐

2. apprendre une technique de manipulation. ☐

3. rien : c'est une perte de temps, j'en manque déjà ! ☐

4. gérer mon stress, être plus zen. ☐

5. faire des expériences de mort imminente. ☐

6. apprendre à lire dans les pensées. ☐

7. arrêter de fumer. ☐

8. comprendre et analyser la nature d'un problème. ☐

9. apprendre à encore mieux maîtriser les choses. ☐

10. trouver mes propres solutions à mes problèmes. ☐

11. changer tout en dormant. ☐

12. retrouver des souvenirs d'enfance enfouis. ☐

13. me sentir mieux, même si tout va bien. ☐

14. maigrir. ☐

15. arrêter mes médicaments (contre le stress, pour dormir…) ☐

Commentaire

Les réponses correctes sont : 1, 2, 4, 10 et 13.

Pratiquer l'autohypnose, c'est explorer la face immergée d'un iceberg ! Vous apprendrez ainsi à gérer les petits tracas quotidiens et à trouver vos propres solutions à vos problèmes ! Il s'agit bien d'une technique de « manipulation », mais d'une manipulation librement consentie pour atteindre un objectif fixé. Cela au même titre qu'on peut parler de « manipulation » en ostéopathie. Ici c'est vous qui avez les commandes : en autohypnose, votre thérapeute, c'est vous !

Cette méthode peut vous permettre d'aller mieux, même si vous allez bien, en vous permettant de vous relaxer, d'avoir une attitude de lâcher-prise ou encore d'optimiser vos compétences !

Les réponses 7 et 14 sont partiellement vraies : concernant les troubles du comportement tels que les addictions par exemple, l'autohypnose va permettre de déconditionner le comportement délétère et de le remplacer par un autre plus approprié, la conséquence indirecte sera une perte de poids ou un arrêt du tabac, etc. ! Mais ne vous attendez pas à maigrir en une seule séance…

*Par contre, les réponses 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12 et 15 sont erronées. Vous n'apprendrez pas à lire dans les pensées ni ne ferez des expériences de mort imminente, pas plus que vous ne dormirez ! L'autohypnose ne peut se substituer aux médicaments prescrits par votre médecin. Par contre, avec de l'entraînement, il est possible de diminuer certains traitements voire de les arrêter, **toujours sur avis médical** ! Cette méthode orientée « solution » ne vise aucunement à chercher, ni analyser la cause d'un problème, mais à trouver une solution à celui-ci ! Elle ne s'occupe donc pas du « pourquoi je vais mal » mais du « comment aller mieux » ! Enfin, il serait possible en hypnose de retrouver d'anciens souvenirs, mais il est vivement déconseillé de le pratiquer en autohypnose : cette technique est délicate et demande un **accompagnement par un praticien** !*



Exercice n° 4 • Trouvez votre position idéale pour pratiquer

Pour bien pratiquer, il faut d'abord trouver la position qui vous convient le mieux : assis, debout, couché ? À vous de tester !

Testez les trois positions ci-dessous.

1. Asseyez-vous dans un fauteuil confortable, la tête appuyée, les jambes décroisées et étendues. Fermez doucement les yeux. Prenez plusieurs grandes inspirations, et soufflez complètement. Pensez à un endroit calme et agréable.
Détendez-vous au maximum… Restez ainsi cinq minutes. Puis ouvrez les yeux. Levez-vous doucement. Qu'avez-vous ressenti ?

_ _

_ _

2. Reproduisez le même exercice en restant debout (si vous avez des troubles de l'équilibre, vous pouvez vous mettre contre un mur ou garder les yeux ouverts).
Veillez à bien garder les bras le long du corps. Qu'avez-vous ressenti ?

_ _

_ _

3. Allongez-vous sur votre lit, votre canapé, ou à même le sol. Placez vos bras le long du corps ou sur votre ventre, les jambes décroisées. Refaites le même exercice qu'à l'étape précédente. Attention, évitez de vous lever brutalement. Qu'avez-vous ressenti ?

_ _

_ _

4. Après avoir réalisé ces trois exercices, comparez vos impressions et notez la position que vous trouvez la meilleure pour pratiquer :

_ _

_ _

Commentaire

Pas de bonne ou mauvaise réponse ! Idéalement, la position assise dans un fauteuil permet de relâcher au maximum les tensions musculaires, d'être confortablement installé, sans pour autant s'endormir ! Certaines personnes préféreront être allongées, si elles ont des difficultés à rester assises ou debout en raison de douleurs par exemple. C'est également la position la plus pertinente pour ceux d'entre vous qui souhaitent améliorer leur sommeil grâce à l'hypnose !

L'autohypnose peut également se pratiquer debout. Pour débuter, nous vous conseillons, pour des raisons d'efficacité et de sécurité, de pratiquer de préférence assis ou couché. Quand vous maîtriserez bien cette pratique, la position debout pourra vous apporter un plus dans certaines situations : par exemple pour apprendre à entrer dans l'action, à avancer dans la vie, rien de tel que d'être debout pour marcher !



Exercice n° 5 • Où, quand et comment pratiquer ?

L'apprentissage de l'autohypnose se pratique-t-il n'importe où et n'importe quand ?

Cochez ci-dessous les propositions qui vous semblent correctes.

J'apprends l'autohypnose :

1. en pleine nature ou au bord de la mer. ☐

2. lorsque je conduis mon véhicule. ☐

3. de préférence le matin. ☐

4. dans n'importe quelle tenue vestimentaire. ☐

5. sur mon lieu de travail. ☐

6. le soir au coucher bien sûr ! ☐

7. dans la rue en marchant. ☐

8. à la maison en famille. ☐

Commentaire

Les meilleures réponses sont les propositions 1, 3 et 6. L'autohypnose demande un apprentissage avant de pouvoir être utilisée au quotidien ! L'idéal est un lieu (intérieur ou extérieur) où vous ne risquez pas d'être dérangé par le téléphone, les enfants, votre chef… Privilégiez un endroit calme où vous vous sentez bien. Faites en sorte d'être bien installé, portez des vêtements amples et confortables, afin de bien respirer. Trouvez votre ambiance : bougie, encens, musique… Assurez-vous d'être en sécurité pour vous-même et les autres ! Évitez donc de pratiquer au volant, au travail, dans la rue… Le moment de la journée importe peu. Testez et choisissez celui que vous préférez, sauf consigne particulière dans les exercices.

2

Le B.A.-BA de l'autohypnose

« Notre Inconscient est souvent prêt à tout faire si on lui montre exactement ce que l'on désire, dans un langage qu'il peut comprendre. »
Richard Bandler

En autohypnose, comme en hypnose, l'Inconscient est un facteur primordial. Grâce aux exercices d'autohypnose, vous parviendrez à vous adresser à lui, à lui demander de vous aider à trouver des solutions, améliorer vos potentiels... Vous agirez ainsi en profondeur.
L'Inconscient représente tout ce qui n'est pas conscient. Il est présent en permanence à chaque seconde de notre vie. C'est lui qui régit nombre de choses, pour ne pas dire tout dans notre corps !
Il intervient environ une demi-seconde avant chaque geste ou pensée « consciente ».
Dans ce chapitre, vous allez apprendre à apprivoiser et à reconnaître votre inconscient ! Vous verrez également que les croyances sont des phénomènes tellement ancrés en nous qu'elles peuvent sembler vraiment réelles et forger notre identité et la plupart de nos modes de fonctionnement.

L'autohypnose permet de créer une communication entre Conscient et Inconscient et inversement, grâce notamment à l'utilisation d'un langage adéquat, d'indicateurs sensoriels, de suggestions. Finalement, l'Inconscient est comme un enfant de 6 ans assez joueur. Il convient donc de se mettre à sa portée et à son niveau de langage ! Un enfant aime jouer, s'amuser et apprécie également beaucoup les autorisations ! Vous apprendrez donc ici les manières de faire utiles et constructives ainsi que les éventuels pièges à éviter.

Exercice n°6 • À la découverte de votre Inconscient

Comme nous l'avons vu, l'Inconscient est un élément primordial de notre vie. Au cours d'un petit voyage, partez à sa rencontre en pratiquant l'exercice ci-dessous.

Suivez les instructions ci-dessous. Pour plus de facilité, dans un premier temps, vous pouvez enregistrer cet exercice et l'écouter tranquillement.



1. Respirez doucement en prenant conscience de votre respiration. Laissez vos paupières cligner et se fermer… Plus vous respirez, plus vous entrez dans cette expérience. L'Inconscient contrôle votre respiration : prendre conscience de celle-ci, c'est déjà entrer en contact avec lui !

2. C'est également l'Inconscient qui fait battre votre cœur. Écoutez bien : vous percevez peut-être les battements de votre cœur dans votre poitrine ? Vous sentez peut-être même le flux sanguin pulser dans votre corps, il peut entraîner des petits fourmillements ou picotements (comme au bout des doigts). Sentez-vous ces pulsations ? Maintenant, vous ressentez des choses auxquelles vous ne pensiez pas forcément, qu'on disait inconscientes. Elles ne le sont plus, car vous en avez pris conscience !

3. De quoi d'autre pouvez-vous prendre conscience ? La température de votre corps, par exemple ! Vous pouvez sans doute ressentir la différence de température entre vos mains et le reste de votre corps maintenant. Pourtant, il y a une minute, vous n'y auriez probablement pas fait attention.

4. Remarquez maintenant ces petits battements de votre tête à chaque battement de votre cœur. Vous pouvez, en y prêtant attention, en prendre de plus en plus conscience…

5. Prenez deux ou trois grandes respirations, bougez doucement les doigts, étirez-vous si besoin, ouvrez les yeux doucement et revenez à vous ici et maintenant. Que ressentez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

Dans cet exercice, vous avez pris conscience de certains éléments qui vous étaient jusqu'alors « inconscients » (des choses auxquelles vous n'aviez probablement jamais, ou rarement, fait attention) et donc de l'existence de l'« Inconscient ». En pratiquant régulièrement cet exercice, vous parviendrez à rendre votre inconscient « conscient » ! Enfin, en partie, car l'inconscient est comme la face immergée d'un iceberg que vous allez peu à peu faire émerger au fil des exercices. Bon voyage à la rencontre de vous-même !

Exercice n° 7 • Quand le corps suit l'esprit

Pensez-vous que le détecteur de mensonge soit un mythe ? Que vous pouvez exprimer tranquillement certaines choses sans y croire ? Faites le test.

Pratiquez cet exercice avec un ami. Debout, les pieds légèrement écartés, détendez-vous et suivez les indications ci-dessous.



1. Levez un bras à l'horizontale, main tendue et paume tournée vers le sol.

2. Demandez à votre partenaire d'exercer un appui ferme sur le dessus de votre poignet et observez ce que fait votre bras.

3. À présent, présentez-vous à voix haute : « Je m'appelle (votre prénom) ». Quand votre partenaire exerce la même pression que précédemment sur votre bras, que se passe-t-il ?

4. Enfin, dites : « Je m'appelle Casimir » (en supposant que ça ne soit pas votre prénom bien sûr !). Demandez à votre partenaire de renouveler la pression et constatez ce qui se produit.

5. Quelles différences avez-vous constatées ? Quelles sont vos impressions ?

_ _

_ _

Commentaire

Eh oui ! La résistance de votre bras est a priori bien meilleure quand vous prononcez la phrase avec votre prénom, et moins bonne avec un prénom fantaisiste ! Produire un effort est plus facile quand on est cohérent avec ses croyances. Vous avez donc tout intérêt à bien vous connaître pour agir selon vos valeurs et opinions profondes. Vos comportements auront ainsi plus d'impact et vous gagnerez en confiance en vous.

En modifiant l'état psychique (ici le prénom et donc la perception émotionnelle qui va avec), comme on peut le faire en autohypnose, on modifie les réponses physiologiques du corps. Si vous agissez en cohérence avec vous-même, vous vous sentirez plus serein.



Exercice n° 8 • Respirez !

Comme dans beaucoup de techniques de relaxation, la respiration est primordiale en autohypnose.

Suivez les instructions ci-dessous.

1. Installez-vous dans un fauteuil, ou allongez-vous sur votre lit, jambes décroisées, mains à plat sur votre abdomen. Fermez les yeux.

2. Portez attention à votre respiration pendant quelques minutes. Respirez normalement comme à votre habitude. Comment respirez-vous ? Plutôt avec le thorax ou avec le ventre ? Les temps d'inspiration et d'expiration sont-ils identiques ?

3. Si vous respirez avec le thorax, laissez descendre peu à peu votre respiration vers votre ventre. Poussez contre la paume de vos mains lors de l'inspiration et laissez-les redescendre lorsque vous soufflez. Vous pouvez imaginer votre ventre comme un petit ballon qui se gonfle (le nombril monte), et qui se dégonfle (le nombril redescend, le ventre s'aplatit) au grès de vos mouvements respiratoires.

4. Prenez le temps d'égaliser les phases d'inspiration et d'expiration. Vous pouvez compter mentalement jusqu'à 4 ou 5 par exemple (selon vos capacités) à chaque temps respiratoire, jusqu'à ce que les deux phases soient égales...

5. Lorsque vous sentez que votre respiration est abdominale et que les phases sont égales, arrêtez l'exercice. Que ressentez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

La respiration abdominale a plusieurs avantages. Elle détend plus efficacement que la respiration thoracique. Les mouvements abdominaux massent les organes internes et favorisent une meilleure digestion et circulation de l'énergie. L'égalisation des phases respiratoires permet d'être en cohérence cardiaque[1]*. Entraînez-vous régulièrement jusqu'à ce que cette respiration devienne un automatisme. Vous respirerez mieux au quotidien.*

Exercice n° 9 • Les suggestions

Au cours des séances d'autohypnose vous allez prononcer des phrases appelées suggestions. Basées sur l'intention, elles vont vous aider à accéder à ce que vous désirez. Par exemple à un état de détente, de sérénité ou de calme dans l'exercice ci-dessous. Apprenez à maîtriser les suggestions sans plus tarder !

Indiquez si les suggestions ci-dessous vous semblent efficaces ou pas.



Suggestions	Efficaces	Inefficaces
1. Je pourrais être plus détendu.		
2. Plus je prends de bonnes inspirations et plus je me détends.		
3. Je me sens de plus en plus calme au fur et à mesure que je rentre en état d'hypnose.		
4. Il faut absolument que je sois de plus en plus détendu.		

1. Voir David O'Hare, *Cohérence cardiaque 3.6.5*, Thierry Souccar, et David Servan-Schreiber, *Guérir*, Pocket Evolution, 2005.

Suggestions	Efficaces	Inefficaces
5. Je m'autorise à me détendre de plus en plus au fur et à mesure que je rentre tranquillement et facilement en hypnose.		
6. À 3, je serai complètement détendu « 1, 2, 3 ».		
7. Je dois arrêter de stresser et me détendre tout de suite.		
8. Je respire tranquillement et à chaque inspiration mon corps se détend progressivement.		
9. Je repense à ce moment où j'étais parfaitement tranquille et détendu et je retrouve ce sentiment de sérénité à présent.		
10. Comment pourrais-je me détendre avec tout ce qui m'arrive ? ! Mais il le faut, je n'en peux plus !		
11. Cet état de calme et de détente va perdurer bien longtemps après la fin de la séance.		

Commentaire

Les suggestions 1, 4, 6, 7 et 10 sont peu efficaces. La 1 emploie un conditionnel et fait plutôt le constat d'un état de fait que de suggérer la détente. Les suggestions 4 et 7 sont de type injonctif (« il faut », « je dois »), l'inconscient réagit alors souvent à l'inverse, ces injonctions lui semblant trop contraignantes. La 6 est une suggestion type hypnose de « cabaret », elle risque de ne pas donner grand résultat ici. La 10 se rapportant plutôt aux problèmes, il y a peu de chances qu'elle vous aide à vous détendre…

Au contraire, les suggestions 2, 3, 5, 8 et 9 sont efficaces. Les 2 et 3 exprimées positivement et au présent introduisent aussi un lien entre la respiration (maîtrisée) et le travail inconscient de détente. Idem pour la 5 qui rajoute en plus les notions de « facilité » et d'autorisation, extrêmement aidantes pour le travail de l'inconscient. C'est l'une des suggestions les plus efficaces de la liste ! Pareil dans la 8, elle aussi très efficace, où la notion de détente est déjà intégrée au début de la phrase dans la façon de respirer (tranquillement). Pour la 9, c'est le fait de se remettre au contact d'une expérience passée agréable qui permet d'en retrouver l'état émotionnel positif

très rapidement. La dernière proposition 11 est une suggestion post-hypnotique : très efficace et utilisée avant la fin d'une séance elle permet que son contenu perdure bien au-delà de l'exercice.

Les suggestions sont omniprésentes au quotidien dans la communication lorsque l'on souhaite obtenir quelque chose de quelqu'un ou lui faire comprendre une idée. En hypnose comme dans la vie, elles peuvent être plus ou moins explicites (« merci de penser à acheter le pain ») ou implicites (« je n'entends pas ! » : suggère à l'autre de parler plus fort). En autohypnose, en revanche, elles sont directes et vont vous permettre d'induire les phénomènes recherchés (fermeture des yeux, recherche d'une capacité, accélération d'une réaction physiologique…). Selon H. Bernheim, « La suggestion est une idée qui se transforme en acte ».

Exercice n°10 • La visualisation

La visualisation est un élément fondamental en autohypnose. « Visualiser » signifie voir, mais également imaginer, interpréter, se représenter…

 *Suivez les instructions ci-dessous.*



1. Fermez les yeux et respirez calmement pendant une à deux minutes.

2. Laissez venir à votre esprit les images d'un paysage que vous aimez particulièrement (mer, montagne…).

3. Observez les détails du paysage. Par exemple, vous pouvez vous représenter le chemin (route, escalier…) sur lequel vous marchez pour arriver à cet endroit, les éléments qui se trouvent autour (arbres, maisons…), voir la couleur, la structure de ces éléments. Si vous vous imaginez à l'extérieur, quelle

est la couleur du ciel ? Y a-t-il des nuages ? Combien y a-t-il de personnes ? Comment sont-elles habillées ? Regardez également la couleur des vêtements que vous portez...

4. Prenez tranquillement deux ou trois grandes respirations et ouvrez les yeux.

5. Qu'avez-vous ressenti ? Cet exercice vous a-t-il semblé facile ?

_ _

_ _

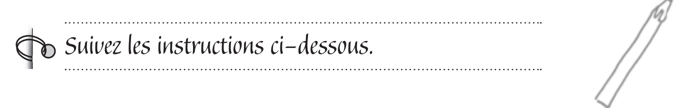
Commentaire

Nous sommes tous différents face à la visualisation. Certains parmi vous utilisent ce procédé depuis longtemps, volontairement ou inconsciemment : ils se préparent en « voyant » les choses. D'autres ne voient que du noir derrière leurs paupières. Dans ce cas, évitez de paniquer ! L'autohypnose demande un apprentissage, la visualisation aussi. Vous avez déjà vu un éléphant ? Une voiture ? Bien sûr, mais comment savez-vous que vous en avez vu ? Parce que lorsque vous avez lu ces mots, vous les avez revus (inconsciemment) et c'est pour cela que vous avez pu répondre. C'est donc que l'image existe quelque part en vous !



Exercice n° 11 • Vivez le changement !

Après l'importance de la visualisation, nous allons aborder l'impact du ressenti sur l'efficacité de l'autohypnose.



1. Fermez les yeux, respirez tranquillement et pensez à votre vie actuelle : qu'est-ce qui vous convient ? Qu'est-ce que vous souhaitez améliorer ?

2. Repérez vos comportements qui vous semblent gênants ou limitants pour vous. Que ressentez-vous face à ceux-ci ? Comment vous percevez-vous ?

3. Que ressentez-vous face aux changements qui vous semblent nécessaires : êtes-vous serein, enthousiaste, effrayé ?

4. Imaginez maintenant que les changements que vous désirez sont réalisés : votre objectif est atteint ! Que ressentez-vous ? Peut-être un sentiment, une émotion différente ? Une température, de la détente, autre ? Qu'est-ce qui change dans votre environnement ?

5. Passez maintenant en revue les comportements imaginés : certains ont disparu, d'autres sont restés, les autres se sont améliorés… Comment vous sentez-vous physiquement face à ces nouvelles façons de faire ?

6. Que ressentez-vous maintenant que les comportements sont mis en place dans votre quotidien ?

7. Quelle image avez-vous maintenant de vous-même ?

8. Notez vos impressions :

_ _

_ _

Commentaire

Après cet exercice, votre perception des choses sera plus complète. Imaginer et visualiser un objectif atteint est primordial. Ressentir véritablement ce que « ça » fait à l'intérieur, le vivre l'est tout autant. Votre inconscient peut ainsi créer une anticipation positive des choses.

Exercice n° 12 • Connaître le bon sens

Nous avons tous cinq sens. Parfois même un de plus ! En hypnose, nous nous en servons pour savoir comment nous fonctionnons. Quel est votre sens de prédilection ?

Pour chaque situation, choisissez dans les propositions ci-dessous celle qui vous convient le mieux.



1. Pendant votre temps libre, vous préférez :

a) écouter de la musique.

b) vous prélasser dans un bon bain.

c) lire un livre, regarder un film.

2. Lors d'une discussion avec un ami, vous êtes influencé par :

a) le volume sonore de votre conversation.

b) le fait de comprendre ou pas son point de vue.

c) la façon dont vous vous sentez avec lui.

3. Vous avez un projet (personnel ou professionnel) dans la tête :

a) vous vous faites un film de ce projet.

b) vous faites confiance à votre feeling.

c) vous vous énumérez tout ce qu'il y a à faire.

4. Vous visitez un nouvel appartement, vous vous attachez surtout :

a) au calme.

b) à ce qu'il soit confortable.

c) au design et au style.

5. Quand vous n'êtes pas d'accord avec un ami, vous lui dites :

a) « Je ne vois pas où tu veux en venir. »

b) « Je ne le sens pas du tout. »

c) « Ce que tu dis me donne de mauvaises vibrations. »

6. Au restaurant, vous êtes particulièrement sensible :

a) à l'aspect et au décor de l'assiette et du lieu.

b) à l'ambiance feutrée ou à la musique qui y est diffusée.

c) au goût et à la saveur des aliments.

7. Quand quelque chose ne va pas bien, vous dites :

a) « Je vais attendre que la pression diminue. »

b) « Je vais attendre d'y voir plus clair. »

c) « Je vais attendre que l'harmonie soit rétablie. »

8. Vos vêtements sont le plus souvent :

a) doux et confortables.

b) hauts en couleurs.

c) en accord avec votre humeur.

9. Vous vous faites un cadeau :

a) un CD bien sûr.

b) un livre, un tableau, un écran géant.

c) une couette bien confortable, un parfum.

10. Vous retenez de vos dernières vacances :

a) les odeurs particulières que vous n'aviez senties nulle part ailleurs.

b) le calme ou l'animation sonore du lieu.

c) le bleu du ciel et les couleurs du paysage au soleil couchant.

11. Vous faites le plein de votre voiture :

a) vous regardez sur le cadran de la pompe la quantité d'essence.

b) vous profitez de cette pause pour respirer un peu.

c) vous vous fiez au bruit de la pompe.

12. Comment décririez-vous votre endroit préféré ?

a) On y entend toujours une musique d'ambiance, ou un fond sonore agréable.

b) Confortable et agréable, vous vous y sentez bien.

c) Il est particulièrement bien décoré.

Commentaire

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous et comptez le nombre de symboles de chaque sorte.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a)	♣	♣	♠	♣	♠	♠	♥	♥	♣	♥	♠	♣
b)	♥	♠	♥	♥	♥	♣	♠	♠	♠	♣	♥	♥
c)	♠	♥	♣	♠	♣	♥	♣	♣	♥	♠	♣	♠

Total ♥ : _________, Total ♠ : _________, Total ♣ : _________

Si vous avez une majorité de ♥*, vous êtes plutôt sensible à l'environnement. Vous privilégiez le bien-être, le confort, vous vous attachez plus au goût des aliments dans votre assiette qu'à leur présentation esthétique ! Vous êtes donc kinesthésique et la phrase qui pourrait vous résumer est : « Je le sens bien ! »*

Si vous avez une majorité de ♠*, vous êtes plutôt quelqu'un qui observe ce qui l'entoure. Vous privilégiez le décor, l'esthétique de votre environnement. Vous aimez les endroits pour leurs designs, les couleurs… Vous êtes un visuel et votre phrase favorite est « C'est clair ! »*

Si vous avez une majorité de ♣*, vous êtes plutôt attiré(e) par l'acoustique des lieux. Vous aimez vivre avec un fond sonore permanent (mp3 ou télé sans la regarder). Vous êtes plutôt auditif et dites : « J'entends bien ! »*

Cet exercice vous donne une indication de votre tendance générale. Personne n'est bien sûr purement kinesthésique, auditif ou visuel ! Prenez donc ceci à titre indicatif et non comme vérité absolue !

Exercice n°13 • Vive les « fusibles » !

En autohypnose, vous êtes seul avec vous-même et il y a quelques précautions à prendre pour profiter au mieux de vos exercices. On les appelle « fusibles », car ils évitent de faire sauter les plombs ! Autrement dit, ils vont vous empêcher de vous retrouver dans des situations délicates.

Lisez l'histoire ci-dessous, puis répondez aux questions suivantes.



1. L'histoire : Eva décide de faire un exercice d'autohypnose. Elle est à son travail, dans son bureau, et a une réunion dans 35 minutes. Elle bascule son fauteuil, met ses pieds sur le bureau et commence à respirer calmement. Le téléphone sonne : elle répond brièvement, raccroche et reprend son exercice. Elle se trouve au bout de quelques minutes en autohypnose relativement profonde et demande alors à son inconscient de lui ramener un souvenir d'enfance. Elle se revoit ainsi à l'âge de trois ans devant son école maternelle. Elle vit pleinement l'expérience : elle est toute seule et pleure, car sa maman n'est pas là. Un homme s'approche d'elle, se penche vers elle et…

Le téléphone sonne de nouveau : Eva ressort très brusquement de son état d'autohypnose, elle a failli tomber de son fauteuil. Sa secrétaire l'appelle : la réunion a commencé. Eva se sent très mal, a la nausée. Elle se lève en titubant pour se rendre à sa réunion.

2. Cette expérience d'autohypnose est-elle réussie ? Pourquoi ?

_ _

_ _

3. Quels « fusibles » conseilleriez-vous à Eva ?

_ _

_ _

Commentaire

L'histoire d'Eva est un bon exemple de ce qu'il faut éviter quand vous pratiquez l'autohypnose ! Eva est mal installée et pratique l'autohypnose dans un lieu où elle risque d'être dérangée. Elle n'est donc pas disponible pour elle-même ! Elle ne met aucun réveil, n'utilise pas de suggestion pour « revenir » à la fin de la séance ou sortir de l'état d'hypnose en cas d'urgence ! De plus, elle fait une régression en âge, qu'il est déconseillé de faire seul !

Suivez donc plutôt les conseils suivants :

- *Pratiquez l'autohypnose dans un endroit calme, où vous éviterez d'être dérangé. Prévoyez plus de temps que nécessaire, afin de bannir les fins de séance brutales… Après une séance, vous pourrez avoir l'impression de « planer ». Il est préférable de rester tranquille un moment.*
- *Fixez-vous un temps imparti : demandez à votre inconscient de vous ramener « ici et maintenant » au bout de 20, 30 minutes, par exemple. Dans un premier temps, vous pouvez mettre un réveil 5 minutes après le temps souhaité. Par la suite, avec l'habitude, votre inconscient vous « ramènera » quand vous le souhaiterez.*
- *En début de séance, demandez également à votre inconscient de vous ramener ici et maintenant rapidement en cas de danger immédiat (incendie…).*
- *Évitez les « retours vers le passé » (régressions en âge), car si vous vous retrouvez enfant et en mauvaise posture vous ne sauriez pas gérer. Ce genre d'expérience est à faire seulement **avec un thérapeute compétent**, mais pas dans le cadre de l'autohypnose.*
- *Demandez toujours à votre inconscient de rester dans le positif, l'agréable.*

*Ces fusibles sont valables pour tous les exercices suivants. **Utilisez-les à chaque fois !***

Exercice n°14 • Les bons mots

L'emploi des mots est important en autohypnose. Ainsi, afin d'obtenir un meilleur résultat, il est judicieux de préférer certains termes, mots et sensations à d'autres.

Stressés à l'approche d'un oral d'examen, Elen et Éric ont fait un stage d'autohypnose pour mieux s'y préparer. Lisez ce qu'ils se disent à eux-mêmes pendant leur séance, puis répondez aux questions.



1. Voici les séances de chacun d'entre eux :

Elen : *« Alors que je me vois entrer dans la salle pour passer mon oral, je suis calme et détendue. Je sais que je suis capable d'y arriver, comme lorsque j'ai passé l'examen blanc. Tandis que je vois l'examinateur, et que je le salue, je reste toujours parfaitement calme et détendue. Je me sens alors sereine. Je me souviens de ma prof de français qui m'encourage et cela me détend encore plus. Je lis le sujet, tranquillement. Je le connais, je réponds aux questions de l'examinateur, toujours calme. J'évite de paniquer, c'est bientôt terminé et tout va bien. Une dernière question : je réponds de façon assurée et calme. Puis je salue l'examinateur et je quitte la pièce. »*

Éric : *« L'oral est vendredi, je ne dois surtout pas paniquer. Quand je rentrerai dans la salle je n'aurai pas peur, je resterai calme. J'essaierai d'éviter le regard de l'examinateur car je sais que cela va me déstabiliser, comme la dernière fois, c'était nul. Je vais lire le sujet en n'étant pas stressé. Je devrais m'en sortir si j'ai un peu de chance. Le sujet sera peut-être un de ceux que j'ai le mieux révisé ? Même si j'ai un trou de mémoire, je ne dois pas le montrer. Je me détendrai au maximum pour réussir mon oral. Si je ne connais pas une réponse, je ne stresserai pas, j'essaierai de m'en sortir par de l'humour, ça pourrait marcher. Je devrais y arriver ! »*

2. Qui d'Elen ou d'Éric a le plus de chances de réussir son examen ? Pourquoi ?

_ _

_ _

3. Selon vous, en autohypnose, on utilise :

a) le passé, l'imparfait ☐

b) le présent ☐

c) le conditionnel ☐

d) le futur ☐

e) les souvenirs agréables ☐

f) les émotions négatives ☐

g) des affirmations ☐

h) les négations ☐

i) des mots de liaison ☐

Commentaire

C'est Elen qui a le plus de chances de réussir ! Elle se met vraiment en situation : elle parle au présent, elle vit la scène dans laquelle elle est. Elle utilise des mots de liaison : alors, tandis que, et… Elle se conditionne par des souvenirs agréables et affirme les choses.

Éric, lui, a commis beaucoup d'erreurs : il parle au futur et au conditionnel pour son examen, il fait référence à des émotions négatives, il utilise le passé pour aborder quelque chose qui le dessert. Il commet là 5 erreurs fondamentales. Il n'a plus qu'à attendre l'an prochain… en révisant ses cours d'autohypnose !

De plus, Elen voit toute la scène : tout se passe très bien jusqu'à la fin. Elle se voit réussir et vit sa réussite, alors qu'Éric ne pousse pas l'expérience assez loin. Les sportifs qui utilisent l'autohypnose se

voient gagner, passer la ligne d'arrivée, sinon… ils ont toutes les chances de ne jamais la voir !

Il est également très important d'associer à la visualisation les ressentis, les émotions positives qui y sont liées. Quand vous ferez un exercice tel que celui-ci, pensez-y ! La visualisation est importante mais elle ne suffit pas !

Les bonnes réponses sont b, e, g et i.



3

Les inductions hypnotiques : pour entrer en état d'hypnose

Un exercice (ou une séance) d'autohypnose comprend trois phases :
– la phase d'entrée en hypnose, appelée aussi « induction », que vous allez expérimenter dans cette partie ;
– la phase où, en état d'hypnose, vous allez travailler sur l'objectif à atteindre (par exemple mieux dormir, gérer le stress...), dite « phase de travail » ;
– la sortie de l'état d'hypnose.

Pour entrer en autohypnose (également appelée « transe »), que faire ? Claquer des doigts comme au spectacle ou à la télé ? Ce serait trop simple ! Dans la réalité, vous devrez suivre un processus adapté. Les exercices qui suivent vous permettront d'atteindre cet état. Sentez-vous libres de répéter le même exercice, car un temps d'apprentissage pour vous sentir à l'aise sera sûrement nécessaire. Certaines de ces expériences vous paraîtront plus faciles ou ludiques que d'autres. Alors, testez-les, amusez-vous !
L'important est de prendre le temps et de se rendre disponible pour bien faire les exercices. Pratiquez toujours dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé : vous pouvez allumer des bougies, mettre

une lumière tamisée et une petite musique douce (sans paroles) si cela vous convient (mais évitez le concert de votre chanteur préféré à Bercy !).

Un dernier conseil : au début, vous pouvez enregistrer les instructions des exercices et vous laisser bercer par votre voix ! Par la suite, **apprenez ces instructions** et évitez les enregistrements : vous serez ainsi plus actif, ce qui est l'objectif recherché...

Exercice n° 15 • Hypno-pause

Cette première induction est facile à réaliser. Elle demande quelques minutes seulement, d'où son nom de « pause ».

Suivez les instructions ci-dessous.

1. *Première étape*

Fermez les yeux et imaginez, jusqu'à la ressentir vraiment, une vague d'air tiède ou frais (selon vos désirs) parcourir votre corps de la tête aux pieds.

Suivez sa progression lentement en portant attention à vos cheveux, à votre front, vos joues, aux sensations sur votre peau, à sa température. Vous pouvez visualiser ou imaginer par exemple un ventilateur ou une cheminée pour faciliter la perception corporelle. Attendez d'avoir une vraie hallucination : « Il me semble vraiment qu'un ventilateur marche, là devant moi » ou : « Soudain, je me sens devant la cheminée, le visage réchauffé par les flammes. »

À cet instant, vous êtes vraiment dans l'état d'hypno-relaxation et laissez la vague d'air descendre le long de votre corps lentement, pour vous laisser le temps d'entrer en relation avec la réalité de votre présence physique. Sur son parcours, le souffle détend vos épaules, vos bras, votre cage thoracique, vos jambes jusqu'aux orteils.

Après son passage, ressentez une sensation de pesanteur généralisée comme une « ankylose » agréable du corps.

Deuxième étape

Il suit un trajet inverse. Imaginez une vague de légèreté qui remonte des pieds vers la tête. Sur son passage, votre corps devient si léger qu'il semble pouvoir se détacher de son support (siège, canapé…). Vous ne parviendrez peut-être pas à ressentir la légèreté les premières fois, il faut de l'entraînement. Attendez de ressentir cette sensation de flottement, d'inconsistance et d'unité du corps.

2. Phase de travail.

3. Peu à peu, retrouvez plus de contacts avec l'endroit où vous pratiquez l'autohypnose. Prenez une grande respiration. Bougez les doigts, les orteils, étirez-vous, baillez si besoin… Et revenez bien « ici et maintenant ». L'exercice est terminé !

4. Notez vos impressions :

_ _

_ _

Commentaire

Cet exercice est donc une induction et sert à entrer en état d'hypnose avant la phase de travail. Mais vous pouvez aussi l'appliquer dans certains cas : crise d'angoisse, envie de manger des cochonneries, tendance à « ruminer » vos soucis… Faire régulièrement une pause hypnotique permet de garder la relation à votre corps.

La phase 3 (fin de l'exercice) peut être utile (sauf exceptions) à tous les exercices d'autohypnose qui suivent : il est toujours recommandé (sauf indication contraire) de sortir tout doucement de l'état d'hypnose, de bien se retrouver « ici et maintenant », éveillé pour le reste de la journée !



Exercice n° 16 • La ronde des sens

Cet exercice demande un peu plus de temps et de disponibilité que le précédent.

Suivez les instructions ci-dessous.

1. *Étape 1* : Laissez votre regard se fixer sur un point de la pièce, un objet. Prenez conscience tout d'abord (par votre regard périphérique) de trois éléments visuels qui vous entourent (éléments du décor, objets…), puis de trois éléments auditifs (musique, bruit…), et de trois éléments sensitifs (position de votre corps, de vos jambes…). Vous pouvez décrire intérieurement ou à voix haute ces éléments en les liant avec des mots de liaison tels que : « alors que », « pendant que », etc.

Exemple : « alors que je peux voir la pièce dans laquelle je me trouve, ainsi qu'observer la couleur du mur en face de moi… comme tous les petits détails de cette pièce… je peux entendre les bruits à l'extérieur ainsi que le souffle de ma respiration, alors que peut me parvenir le tic-tac de la pendule… et je peux sentir où se trouve mon corps et ou repose mon bras droit, ainsi que sentir mes paupières devenir lourdes… »

Continuez ainsi tranquillement… jusqu'à ce que vos yeux se ferment d'eux-mêmes.

Étape 2 : Une fois vos yeux fermés, continuez en remplaçant les éléments visuels externes par des éléments visuels internes et les éléments sensitifs externes par des ressentis ou émotions.

Exemple : « maintenant que mes yeux sont fermés… je peux apercevoir des couleurs à travers mes paupières closes, je peux laisser venir des paysages ou des souvenirs agréables… et alors que je peux entendre le bruit de ma respiration… je peux sentir ma poitrine se soulever et descendre au rythme de celle-ci… »

Étape 3 : Peu à peu, placez une suggestion d'entrée en transe après les éléments cités.

Exemple : « alors que je peux sentir le mouvement de ma poitrine qui se soulève et qui descend au rythme de ma respiration... je peux commencer à me détendre, et à chaque nouvelle inspiration... j'entre de plus en plus dans cette expérience... »

2. Phase de travail.

3. À la fin de cet exercice, ouvrez doucement les yeux et prenez quelques minutes si nécessaire pour revenir à vous. Surtout, évitez de vous lever brutalement.

4. Quelles sont vos impressions ?

_ _

_ _

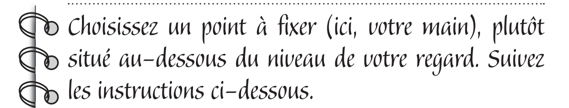
Commentaire

L'objectif de cette induction est de réduire peu à peu les éléments extérieurs et de vous permettre d'aller vers l'intérieur de vous-même en diminuant les éléments visuels, auditifs et en augmentant les sensations, émotions et les suggestions. Pour certains d'entre vous, cet exercice paraîtra très facile, pour d'autres il s'avérera plus compliqué. Prenez votre temps sans chercher à réussir à tout prix. Si vous n'y arriviez pas au premier essai, recommencez à un autre moment de la journée (peut-être les conditions n'étaient-elles pas favorables). Pratiquez cet exercice quand vous souhaitez vous détendre, vous recentrer sur vos émotions…

Vous pouvez aussi utiliser le « tu » au lieu du « je ». Pour certaines personnes, c'est plus facile ainsi, car elles ont la sensation que c'est alors quelqu'un d'autre qui leur parle et qui les hypnotise ! Vous verrez dans l'exercice ***n° 19*** *une autre technique qui utilise également la deuxième personne.*

Exercice n° 17 • Induction par focalisation [1]

Vous allez apprendre à focaliser votre regard sur un objet, un point ou une partie de votre corps…



Choisissez un point à fixer (ici, votre main), plutôt situé au-dessous du niveau de votre regard. Suivez les instructions ci-dessous.



1. *Étape 1* : « Je respire tranquillement tout en fixant ma main droite posée sur ma cuisse. Tandis que je garde les yeux bien ouverts, je fixe cette main. Je peux alors choisir une partie de cette main, un doigt par exemple, puis une phalange ou un ongle et je continue de fixer ce point et uniquement celui-ci. Je me focalise sur cet endroit précis et je peux voir ce point devenir plus net, ou plus flou dans un moment. Il est possible qu'il me paraisse également plus proche ou plus lointain et je continue de ne pas fermer les yeux tout de suite. Même si mes paupières commencent à cligner, les yeux à picoter légèrement, je continue à observer comment même les couleurs peuvent changer parfois, les contrastes aussi, comme dans la vie ou j'en ai souvent vu de toutes les couleurs… »

Étape 2 : « Je sens mes paupières lourdes, de plus en plus lourdes, elles clignent, et j'ai envie de les fermer. Je m'autorise à laisser mes paupières se fermer tranquillement alors que je rentre encore plus dans cette expérience… Je peux pendant un moment continuer à fixer cette partie de ma main comme à travers mes paupières fermées maintenant… puis cette image peut faire place à d'autres perceptions… »

2. Phase de travail.

3. Revenez à vous tranquillement, comme à l'étape 3 de l'exercice **n° 15**.

1. Exercice basé sur le monoïdéisme de J. Braid.

4. Quelles sont vos impressions ?

_ _

_ _

Commentaire

Le fait de fixer une partie de vous-même crée un contact visuel qui va « s'imprégner » en vous. La focalisation (ou fixation) est donc une étape (induction) de l'état d'hypnose. Ce type d'induction peut être privilégié dans les phénomènes de fixation quotidienne (addictions, troubles obsessionnels du comportement, etc.).

Exercice n° 18 • Induction par souvenir agréable

Cette forme d'entrée en hypnose est relativement simple et d'après certains spécialistes, ce serait même la plus facile des inductions. À vous de tester !

Choisissez un souvenir agréable positif, sans aucune connotation négative (par exemple, vos dernières vacances). Suivez les instructions ci-dessous.



1. « Confortablement installé dans mon fauteuil, je peux garder les yeux ouverts, ou choisir de les fermer dès maintenant, et tandis que je peux sentir la position de mon corps et entendre ma respiration, je laisse venir, à mon rythme, les moments les plus agréables de ce séjour (dans les îles). Je peux retrouver les détails, les paysages, et chaque chose intéressante pour moi. Je peux sentir le sol sous mes pieds lorsque je me promène sur le sable

(ou chemin, route), entendre le son des vagues qui vont et viennent sur la plage. Tandis que j'observe les couleurs du paysage, la forme des arbres, je peux également sentir la chaleur du soleil sur ma peau, la petite brise marine, les embruns salés sur mes lèvres. Il m'est également possible d'entendre le murmure du vent dans les arbres, des gens qui parlent, ou simplement le silence… de retrouver cette perception particulière que l'on a dans certains moments comme magiques, où l'esprit et le corps se détendent et retrouvent leur liberté naturelle…

2. Phase de travail.

3. Et maintenant, comme après une bonne promenade ou des vacances reposantes, je retrouve tout mon tonus et mon énergie pour le reste de la journée.

4. Notez vos impressions :

_ _

_ _

Commentaire

Ce processus d'induction, comme les autres, sert avant la phase de travail. Il peut aussi être utile pour faire un break dans la journée, une pause au bureau. Toujours bien sûr à condition de trouver un endroit tranquille et confortable !

Cet exercice balaye tous les canaux visuel, auditif et kinesthésique. Toutefois selon votre canal préférentiel, il est possible que certaines phrases de cet exercice ne vous conviennent pas. Adaptez-les ! Par exemple, si vous êtes plutôt « sensitif », vous pourrez insister davantage sur les éléments kinesthésiques « je peux retrouver tous les sentiments plaisants et agréables, la sensation de mes vêtements sur la peau, peut-être certaines odeurs, ou saveurs particulières… ». L'idéal est de commencer par votre canal principal, puis d'ajouter peu à peu quelques éléments des autres canaux…

Exercice n° 19 • Induction par dissociation

Cette induction est différente des précédentes. Elle utilise votre faculté à « hypnotiser » quelqu'un d'autre, donc à utiliser la deuxième personne du singulier. Ici cette autre personne, c'est vous !

Asseyez-vous, en mettant un siège en face du vôtre ou en vous plaçant devant un miroir. Pratiquez cet exercice comme si vous étiez face à un partenaire... à voix haute donc !



1. « Alors que tu es confortablement installé dans ce fauteuil et que tu peux laisser le poids de ton corps se laisser aller tranquillement, bercé par le son de ma voix, tu peux aussi laisser ta respiration se poser, tranquillement. Sens-toi libre de bouger si besoin, pour ajuster certaines parties de ton corps afin de trouver l'harmonie nécessaire à ton bien-être. Tu peux regarder autour de toi les objets de la pièce ou simplement me fixer. Tu vas sentir dans un moment tes paupières devenir de plus en plus lourdes et tu auras peut-être envie de les fermer. Je ne sais pas quelle partie de toi va se détendre en dernier après toutes les autres, mais toi tu le sais... Sens-toi libre de fermer les yeux, maintenant ou plus tard et de rentrer ainsi encore plus en intimité avec toi-même, pendant que ma voix t'accompagne dans ton voyage intérieur... tu peux laisser venir des images, des perceptions encore plus dans cet état de bien-être hypnotique ».

2. Phase de travail.

3. Comme après un beau voyage, tu peux tout doucement reprendre contact avec la pièce dans laquelle tu te trouves et revenir « ici et maintenant ».

4. Qu'avez-vous ressenti ?

_ _

_ _

Commentaire

Cette induction vous a paru étrange ? C'est possible ! Au contraire, certains la trouveront agréable et facile ! En effet, certaines personnes s'adressent à elles-mêmes à la deuxième personne du singulier et ce type d'induction leur sera alors plus familière. De plus, l'impression de « jouer » à l'hypnotiseur peut être ludique et donc plus efficace ! Cela dépend vraiment de chacun.



4

Les scénarios

Imaginez votre vie comme une pièce de théâtre dont vous êtes l'acteur ! Vous interprétez donc un rôle ! Quelle est l'histoire alors ? Votre histoire ! Cette histoire, ce « scénario » de vie a sans doute été façonné, modelé par votre éducation, vos parents, la société, la vie que vous avez construite... Au fil des années, se sont ancrés en vous des idées, des modes de fonctionnement, des croyances qui font l'acteur que vous êtes devenu !

Mais il est possible de changer de rôle, car celui que l'on a ne nous convient pas toujours ou pour modifier certaines habitudes ! Si vous avez ce livre entre les mains, c'est bien pour apprendre à sortir de votre rôle actuel, et en choisir un autre ! Pour certains d'entre vous, cela peut même être de devenir acteur de votre vie plutôt que de rester spectateur !

Comment changer de rôle ? En écrivant maintenant l'histoire que vous avez envie de vivre ! Devenez metteur en scène et apprenez ici à écrire un scénario différent sur ce que vous voulez changer !

Nous allons tout d'abord vous aider à trouver ce que vous souhaitez réécrire, modifier... Puis, peu à peu comme dans un cours de théâtre, vous apprendrez les mots, expressions, suggestions les plus efficaces à l'écriture de votre scénario. Ces scénarios s'utilisent après l'induction, pendant la phase de travail.

Vous pouvez jouer tous les rôles, la seule limite étant celle de votre imagination !

Exercice n°20 • Fixez-vous des objectifs

Maintenant que vous savez entrer en état d'autohypnose, que voulez-vous en faire ? Sur quel projet voulez-vous avancer ?

Énumérez les 4 objectifs prioritaires que vous souhaitez atteindre (apprendre à gérer mon stress, améliorer mon charisme...).



1. Mes quatre objectifs :

1. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

2. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

3. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

4. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Commentaire

Vos objectifs doivent être précis ! « Je veux maigrir » manque de précision, préférez plutôt : « je veux perdre 2 kg en 2 semaines ». Ils doivent aussi être réalistes et réalisables ! Une formulation positive est requise : dites « je veux » et non « je ne veux plus » !

Il est conseillé de ne traiter qu'un sujet dans une même séance. De plus, il existe un effet de généralisation qui fait que s'occuper d'un problème peut parfois en améliorer d'autres, qui pourraient avoir (inconsciemment) la même origine sous-jacente. Reprenez de temps à autre ce questionnaire et vous verrez que certains « soucis » se seront envolés sans même que vous en ayez eu conscience ! Vous pourrez ainsi avancer sur les autres.



Exercice n° 21 • Les mots sésames

Vous avez une importante réunion de travail mais avez oublié votre dossier ! Il va falloir faire sans ! Quand vous êtes en situation de stress, les derniers mots qui vous viendraient à l'esprit sont « zen, cool, je gère... ». Vous avez sûrement tendance à voir plutôt tout en noir (« je suis nul, je vais perdre mon job, j'angoisse... »). Et si vous changiez de lunettes ? Trouvez les mots positifs qui vont vous ouvrir les portes !

Choisissez l'un des objectifs de l'exercice précédent et suivez les instructions ci-dessous.

Exemple d'objectif : je veux passer mon entretien d'embauche sereinement. Mots-clés positifs à privilégier (inverse des mots qui me viendraient à l'esprit !) : calme, détente, tranquillité, maîtrise de soi, réussite...

Mon objectif : *« je veux, je désire... »*

_ _

Mots-clés positifs :

_ _

_ _

Commentaire

Tous les mots ou expressions « positifs » et « constructifs » que vous avez choisis sont bons. Exercez-vous à trouver des mots-clés pour les principales difficultés que vous rencontrez au quotidien. Notez ces mots sésames sur des fiches et gardez-les sous la main.



Écrire une ébauche de scénario

Il est temps d'apprendre à écrire la trame, sur laquelle vous bâtirez ensuite votre histoire !

En utilisant les mots sésames que vous avez trouvés, écrivez une histoire courte visant à atteindre l'objectif choisi.

Mon essai :

_ _

_ _

_ _

_ _

_ _

Commentaire

Vous n'avez pas écrit grand-chose ? Au début, cet exercice peut vous paraître difficile ! Rassurez-vous, cela va venir avec l'habitude. Vous pouvez relire l'exercice 14 pour vous aider.

- *Utilisez des **phrases affirmatives**. Dites : « Je suis zen » au lieu de « Je ne veux pas être stressé ! ».*
- *Utilisez le **présent** : « Je parle avec facilité » plutôt que « Je parlerai avec facilité le jour de mon examen ».*
- *Vivez l'exercice « ici et maintenant » ! Soyez dans l'action.*

Voici un exemple de trame possible (ici gérer son stress durant un examen) :

*« Je **suis** calme et détendu(e), ma respiration **est** régulière. Mon cœur **bat** doucement. Je **reste** zen car j'ai très bien préparé cette épreuve. Je **suis** prêt(e) et me **sens** à l'aise. Je **suis** détendu(e) et concentré(e) en entrant dans la salle, calme en lisant le sujet d'examen. Tout va bien, **je me souviens** de tout ce que j'ai appris. Je **suis** sûr(e) de moi. Le sujet me **convient** bien, je le connais. »*

Les phrases ainsi construites avec les bons mots correspondent à des suggestions, c'est-à-dire qu'elles vont vous permettre de « reprogrammer » votre inconscient pour améliorer ce que vous souhaitez.

Exercice n°23 • Construire votre scénario

En vous servant de l'ébauche d'histoire que vous venez d'écrire, construisez à présent votre script. Alors, à vos crayons pour élaborer un scénario plus détaillé !

Peaufinez votre histoire : rajoutez les détails importants en répondant aux questions ci-dessous.



1. Précisez de quel événement il s'agit, les circonstances de celui-ci : quand a-t-il lieu ? Où se passe-t-il ? Quels sont les différents protagonistes ?

_ _

_ _

2. Rajoutez à vos suggestions des adverbes « aidants » (par exemple, parfaitement, tranquillement, absolument). *Par exemple, « merveilleusement détendu » est plus efficace que « détendu ».*

_ _

_ _

3. À présent, écrivez votre scénario :

_ _

_ _

Commentaire

L'écriture de cette nouvelle histoire a dû vous sembler plus simple ! Pas encore ? Cela viendra ! Respectez votre rythme : si vous n'y parvenez pas tout de suite, changez d'activité et reprenez plus tard.

Vous pouvez maintenant préciser au mieux votre scénario en rajoutant des détails : s'il s'agit d'un examen du permis de conduire, détaillez la voiture, l'examinateur…

Voici un exemple de synopsis (ici un examen de ***conduite****) : « Je suis calme et détendu(e),* ***lorsque j'arrive dans la rue.*** *Mon cœur bat* ***calmement****. Je me sens* ***merveilleusement*** *détendu(e) car j'ai très bien préparé* ***cette épreuve du permis de conduire.*** *Je me sens à l'aise pour montrer mes capacités* ***à M. Durant.*** *Je suis* ***absolument*** *concentré(e) en entrant dans* ***cette voiture auto-école*** *que je connais bien, calme et détendu(e) en* ***réglant mon siège et en attachant ma ceinture.*** *Tout va bien, je me souviens* ***aisément*** *de tout ce que j'ai appris* ***lors de mes cours de conduite*** *avec* ***mon moniteur.*** *Je respire* ***tranquillement,*** *je suis sûr(e) de moi.* ***Le circuit*** *me convient* ***parfaitement,*** *je le connais. Je suis* ***véritablement*** *détendu(e) en pensant que plus tard après l'examen,* ***David mon moniteur*** *est* ***fier de moi et me félicite****… »*

Visualiser les choses c'est très bien, les vivre vraiment avec toute l'atmosphère du moment est encore plus efficace !



Exercice n° 24 • Le scénario parfait

Peaufinez encore plus votre script afin d'arriver à un scénario parfait !

Suivez les instructions ci-dessous.

ASPIRINE

1. Quels éléments visuels, auditifs et kinesthésiques pouvez-vous utiliser pour rendre votre histoire encore plus efficace ? Rajoutez à l'histoire couleurs, sons, sensations particulières.

_ _

2. Quels émotions et ressentis positifs auxquels vous n'aviez pas encore pensé pouvez-vous rajouter ?

_ _

3. Prenez de l'assurance, écrivez le scénario « parfait » ! Le plus important est qu'il y ait tous les éléments pour que vous le viviez vraiment !

_ _

_ _

Commentaire

Plus les détails sont précis et plus vous vivez votre histoire comme si vous y étiez et plus elle est efficace !

*Voici un exemple de synopsis : « Dès que j'aperçois la **couleur de la voiture,** et que **je vois** mon moniteur, je **ressens un grand calme intérieur**, ma respiration est parfaitement régulière. Je*

peux ***entendre*** *mon cœur battre tranquillement* ***dans ma poitrine****. Je me* ***sens*** *parfaitement calme car […] Je me* ***sens*** *bien et une* ***sensation de sérénité délicieuse parcourt tout mon esprit et mon corps****. Je suis prêt(e) et* ***me sens*** *à l'aise pour montrer mes capacités à M. Durant. Je me sens bien quand* ***j'entends le clic de la ceinture, le ronron du moteur*** *[…].* ***Je savoure ce sentiment de calme et de sérénité.*** *Tout va bien […]. Je* ***ressens*** *une réelle* ***satisfaction*** *en pensant à* ***ma joie*** *plus tard après l'examen,* ***je suis heureux à l'idée de le réussir****… »*

Il y a ici plus de contact avec les ressentis corporels, l'ambiance, les émotions ! Et souvent c'est justement ce qui rend le scénario plus efficace. Plus vous utilisez des émotions positives, plus votre inconscient les convertira facilement en actions.

Répétez souvent la même chose avec des mots différents pour en renforcer l'intérêt ! Si vous ne parvenez pas à utiliser des mots différents pour répéter une phrase, répétez-la quand même avec les mêmes mots : l'essentiel est la répétition, comme pour tout apprentissage !

Exercice n° 25 • On tourne !

Maintenant que vous avez votre histoire, il est temps de vous la raconter. À vous de jouer les apprentis comédiens de votre film !



Suivez les instructions ci-dessous.

1. Entrez en autohypnose avec l'induction de votre choix, puis jouez votre scénario, vivez-le ! À la fin de l'exercice, ouvrez les yeux tranquillement et évitez de vous lever trop vite. Prenez le temps de bien revenir « ici et maintenant ».

2. Notez vos impressions, vos ressentis.

_ _

_ _

Commentaire

Cet exercice permet de vous mettre vraiment en situation et de la vivre comme si vous y étiez. La « pensée crée », disent certains ! « Tout ce qui peut être imaginé est réel » (Picasso). De plus, les ressentis et les émotions « ancrent » encore plus le bénéfice des exercices en vous…



5

Du problème vers la solution !

« Pour l'instant le monde humain appartient à ceux qui se demandent "pourquoi". Mais l'avenir appartient forcément à ceux qui se demandent "comment". »
Bernard Werber

Les exercices suivants vont être ciblés sur des soucis que nous rencontrons tous au quotidien. Vous savez sûrement sur quels points vous avez besoin de vous améliorer, ce que vous avez besoin de traiter. Néanmoins, il peut s'avérer parfois nécessaire de refaire un point avec soi-même, pour bien être en accord avec les choses à faire justement ! En effet, vous pouvez avoir au final des besoins différents que ceux que vous croyiez !

Les exercices d'évaluation vous permettront de faire ce point pour être au clair avec les exercices « solutions » les plus utiles pour vous. Attention, l'hypnose étant une discipline orientée solution justement, il ne s'agit pas d'aller à la recherche du pourquoi d'un problème, mais de l'améliorer, ou le résoudre.

Refaites donc les exercices d'évaluation qui concernent vos problématiques au bout de quelques semaines de pratique de l'autohypnose, et vous pourrez ainsi juger de vos progrès !

Exercice n° 26 • Anxieux, moi ?

Répondez par oui ou non aux questions du tableau ci-dessous.



Questions	Oui	Non
1. Avez-vous souvent l'impression d'être fatigué, de manquer d'énergie ?		
2. Avez-vous du mal à réfléchir, à aligner vos idées ?		
3. Avez-vous des troubles de la mémoire ?		
4. Avez-vous des difficultés à aller vers les autres ?		
5. Vous impliquez-vous difficilement dans des passe-temps (loisirs, sport) ?		
6. Avez-vous du mal à vous affirmer face aux autres ?		
7. Avez-vous des difficultés à prendre des décisions ?		
8. Avez-vous du mal à entreprendre ou terminer un projet ?		
9. Avez-vous tendance à ruminer ?		
10. Avez-vous des difficultés à réaliser une activité suivie, efficace et productive ?		
Total		

Commentaire

***Si vous avez 1 « oui » maximum**, tout va bien ! Ou alors vous avez une anxiété très modérée ! Vous pouvez pratiquer l'autohypnose pour maintenir ce bien-être.*

***Si vous avez de 2 à 3 « Oui »**, votre anxiété est moyenne à importante : l'autohypnose vous sera bénéfique pour faire diminuer ce seuil.*

***Si vous avez plus de 4 « Oui »**, vous souffrez d'anxiété. L'autohypnose, pratiquée régulièrement, vous permettra de mieux gérer cette anxiété, et de la diminuer.*

Refaites ce test après un mois de pratique de l'autohypnose : vous mesurerez ainsi vos progrès et ceux-ci vous encourageront à continuer.

Exercice n° 27 • L'anxiété, c'est terminé !

Votre anxiété vous bouffe la vie ? Dès le matin, vous ressentez ses symptômes (palpitations, sensation d'étouffer) ? Rien n'est définitif ! Faites cet exercice pour vous libérer de cet ennemi !

Utilisez l'induction par souvenir agréable. Si cela vous inspire, il peut s'agir d'un endroit imaginaire.



1. Pendant la phase de travail, faites appel à tous vos sens ! Observez les moindres détails du paysage : couleurs, personnages, objets... Écoutez les bruits autour de vous : bruit d'eau, chant d'oiseau... Respirez les odeurs alentour... Percevez la position de votre corps, le sol sous vos pieds si vous êtes en train de vous promener, ou le contact du support sur lequel vous êtes... Amplifiez encore plus les modalités de ce souvenir : en jouant sur les couleurs, les contrastes, les sons, augmentez, diminuez, rajoutez, enlevez des éléments ! Demandez à votre inconscient de les amplifier. Amplifiez-les vous-même en inspirant. Faites de ce souvenir ce que vous souhaitez pour vous apporter calme et sérénité... Peu à peu, entrez de plus en plus dans l'expérience, vivez-la au présent : elle se passe maintenant ! Ressentez la détente et le calme de cette situation. Laissez les émotions positives et les ressentis envahir votre corps.

2. Lorsque vous vous sentez parfaitement calme et détendu, en harmonie avec vous-même, et seulement à ce moment-là, choisissez un petit geste (par exemple, croiser le majeur et l'index) qui vous convient et faites-le. Tenez-le un moment en profitant de cet instant quelques minutes... Puis lâchez ce geste, et sortez de transe...

3. Comment vous sentez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

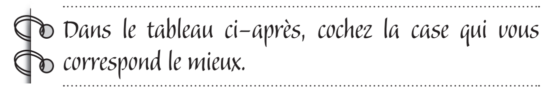
L'objectif de cet exercice est de vous faire accéder au plus profond de vous-même à une ressource de détente et de calme en faisant appel à des moments s'y rapportant. Le geste (appelé « ancrage ») est justement là pour fixer la mémoire de ces sensations agréables dans votre corps.

En répétant cet exercice régulièrement, vous apprendrez à vous détendre de plus en plus vite et profondément. Le geste doit être répété le plus souvent possible dans des moments positifs afin de « recharger » votre mémoire émotionnelle pour rester actif. Désormais vous ne vous laisserez plus envahir par la panique et avec un peu d'entraînement, vous pourrez presque passer au stade de Maître Jedi ! Attention, évitez de faire cet exercice si vous êtes malade ou dans un moment de contrariété, pour éviter d'ancrer un sentiment désagréable.

Si vous prenez des anxiolytiques ou des somnifères, ***n'arrêtez jamais votre traitement sans avis médical !***

Exercice n° 28 • Le stress et moi

Nous souffrons tous du stress à des degrés variables. Commençons par repérer les principaux facteurs de stress pour mieux apprendre à le gérer


Dans le tableau ci-après, cochez la case qui vous correspond le mieux.



	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je me sens tendu.	0	1	2	3
J'ai l'impression de porter un gros poids sur mes épaules.	0	1	2	3
J'ai des difficultés à gérer mes émotions, mes gestes.	0	1	2	3
Je me sens fatigué, sans énergie.	0	1	2	3
Je suis débordé, je n'ai jamais le temps !	0	1	2	3
J'ai du mal à me concentrer.	0	1	2	3
J'ai des douleurs physiques (dos, nuque...).	0	1	2	3
Je suis préoccupé.	0	1	2	3
Total				

Commentaire

***De 0 à 8**, vous ressentez le stress moins que la moyenne de la population et faites face de manière adéquate aux défis de la vie. Toutefois, rien n'est acquis et vous pourriez souffrir de stress dans le futur. Pratiquez donc des exercices réguliers d'autohypnose pour vous aider à rester zen ! Faites-vous du bien !*

***De 8 à 16**, vous ressentez le stress comme la moyenne des personnes, mais vous ressentez quand même un peu de pression. Celle-ci n'aura probablement aucune conséquence à long terme, si elle ne dure pas des années et s'il y a des moments de répit. Pratiquer régulièrement l'autohypnose vous aidera à gérer la plupart des événements stressants du quotidien.*

***De 16 à 24**, vous ressentez le stress de manière extrême, nuisible. Le stress provoque de nombreuses maladies. Tentez donc de corriger la situation ! Adoptez une attitude plus positive face aux pressions de la vie actuelle. La pratique quotidienne de l'autohypnose vous aidera beaucoup. Si cela ne suffisait pas, **consultez votre médecin**.*

Exercice n° 29 • Gérez votre stress

Contrairement à l'anxiété qui survient le plus souvent sans cause particulière, le stress est en général une anticipation d'un événement. Apprenez à le maîtriser !

Suivez les instructions ci-dessous.

1. Identifiez une situation qui vous ennuie (par exemple, le fait de ressentir du stress pour parler dans une conférence), puis formulez positivement l'objectif que vous souhaitez atteindre (« je veux parler sereinement en public ») :

_ _

2. Repensez à une situation similaire où tout s'est bien passé (par exemple, un exposé devant la classe).

_ _

3. Mettez-vous en état d'hypnose en suivant la technique qui vous convient le mieux. Remettez-vous dans la situation où tout s'est bien passé et revivez ce moment pleinement au présent : l'endroit, les personnages, les couleurs, les odeurs, les sons...

Observez votre naturel, comment vous vous tenez, comment vous parlez, l'aisance que vous adoptez. Écoutez le son de votre voix, son rythme. Repérez ce qui fait que là, maintenant, tout se passe bien (applaudissements, compliments).

Demandez à votre inconscient de trouver les capacités et ressources de ce moment et de les généraliser à votre objectif actuel, afin qu'au moment clé tous ces éléments soient présents.

Demandez également à votre inconscient de trouver toutes les situations similaires « où tout s'est très bien passé » dans votre vie (il y en a forcément que vous avez oubliées) et d'en renforcer les capacités précédentes.

Projetez-vous maintenant le jour de cette présentation avec toutes les capacités et facilités que vous venez d'acquérir. Observez-vous parler avec aisance, évoluer sans stresser. Si vous avez besoin de quelques ressources supplémentaires, revenez à l'étape précédente et demandez à votre inconscient de chercher d'autres ressources, puis projetez-vous à nouveau dans la situation future. Faites-le autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que tout soit parfait.

Si vous connaissez le lieu de la conférence, vous pouvez intégrer un déclencheur, par exemple : « dès que je prendrai mes notes » (ou « dès que je poserai mes doigts sur le micro »)… « toutes ces capacités de parler avec calme et facilité vont se mettre en action… ». Sortez de transe.

4. Comment avez-vous vécu cette expérience ?

____

____

Commentaire

L'objectif de cet exercice est de généraliser une chose que vous avez déjà faite dans un état de calme et de tranquillité, à une situation future stressante. En effet, votre inconscient a gardé en mémoire la capacité de faire et d'être de vos expériences positives. Il peut donc retrouver cette compétence et la transférer à la situation actuelle. Il l'a déjà fait, donc il sait le faire : faites-lui confiance ! Pratiquez cet exercice régulièrement, pour chaque situation qui pourrait être stressante. Au bout du compte vous serez de moins en moins stressé. Il s'agit d'un phénomène d'extinction du stress par généralisation des compétences.

Dans le cas où vous ne trouvez pas d'exemple de situation positive, faites l'exercice en demandant (après l'induction) directement à votre inconscient de trouver des situations pour vous.



Exercice n° 30 • Confiance en vous ?

La confiance en soi permet à nos compétences de s'exprimer. Mais parfois, elle n'est pas à la hauteur des ressources que nous avons. Ne vous est-il jamais arrivé de perdre tous vos moyens le jour d'un examen, d'avoir tout oublié ? Avec une bonne dose de confiance en vous, plus de risque que cela arrive !

Pour chaque situation, choisissez dans les propositions ci-dessous celle qui vous convient le mieux.



1. Votre patron vous convoque : il n'est pas satisfait de votre travail.

a) Vous rougissez et ne dites mot.

b) Vous essayez de comprendre ce qu'il vous reproche.

c) Vous lui tenez tête et le contredisez.

2. Une amie vous dit sans prendre de gants qu'elle n'aime pas votre coupe de cheveux ; vous lui répondez :

a) « Regarde-toi dans une glace avant de parler ».

b) « Je file chez le coiffeur demain ».

c) « Ma coupe me plaît ! ».

3. La veille d'un concours ou examen, comment vous sentez-vous ?

a) Anxieuse, vous ne fermez pas l'œil de la nuit.

b) Cool, vous passez une bonne soirée sans y penser.

c) Vous relisez vos notes puis au dodo !

4. Pour organiser le réveillon du jour de l'an :

a) Vous réunissez tous vos amis pour savoir ce qu'ils ont envie de faire.

b) Vous vous pliez à ce que les autres veulent.

c) C'est vous qui organisez et planifiez tout.

5. Au restaurant : la serveuse renverse sur vous la saucière.

a) Vous explosez et la traitez d'incompétente.

b) Vous dites que ce n'est pas grave et allez vous nettoyer.

c) Vous grimacez mais n'en faites pas tout un plat.

6. Dans la rue, vous croisez un homme qui vous plaît.

a) Vous baissez la tête pour ne pas qu'il vous remarque.

b) Vous l'interpellez pour lui donner votre numéro de téléphone.

c) Vous le regardez avec insistance pour voir s'il vous a lui aussi remarquée.

7. Dans le métro votre voisin fume une cigarette, ce qui vous incommode.

a) Vous le menacez de donner l'alerte s'il n'éteint pas sa cigarette tout de suite.

b) Vous lui dites calmement qu'il est interdit de fumer et que cela peut déranger les autres passagers.

c) Vous n'osez rien dire et attendez que quelqu'un réagisse.

8. Un soir, votre fiancé vous lance « T'as pas un peu grossi, toi ? ». Vous pensez :

a) « Pour qui se prend-il avec ses poignées d'amour qui débordent ! ? »

b) « C'est fini : il ne m'aime plus ! »

c) « Je ne pensais pas qu'il s'en apercevrait ! »

9. Vous dînez avec une amie qui dit avoir tous les malheurs du monde.

a) Vous l'écoutez patiemment sans l'interrompre.

b) Vous l'écoutez un moment puis changez de sujet de conversation.

c) Vous lui dites qu'elle n'est pas la plus à plaindre et qu'elle devrait relativiser.

10. Vous êtes convié à un cocktail par votre supérieur mais vous ne connaissez personne.

a) Vous demandez à votre patron de vous présenter à d'autres personnes.

b) Vous vous immiscez dans les conversations, n'hésitez pas à vous faire remarquer.

c) Vous restez près des petits fours et attendez que quelqu'un vienne vous parler.

Commentaire

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous et comptez le nombre de symboles de chaque sorte.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a)	♥	♣	♣	♠	♣	♥	♣	♣	♥	♠
b)	♠	♥	♥	♥	♥	♣	♠	♥	♠	♣
c)	♣	♠	♠	♣	♠	♠	♥	♠	♣	♥

Total ♣ : _________, Total ♠ : _________, Total ♥ : _________

***Si vous avez une majorité de ♣**, vous vous affirmez de façon un peu excessive. Lorsqu'il faut dire les choses, vous n'y allez pas par quatre chemins. Vous détestez avoir tort, pour vous avoir le dernier mot est essentiel. Vous semblez sûr de vous, mais attention, cela peut cacher un manque de confiance en vous : vous avez peut-être besoin de vous rassurer par ce comportement ?*

***Si vous avez une majorité de ♠**, vous savez faire la part des choses et votre confiance en vous s'exprime naturellement dans votre relation aux autres, reflet de votre équilibre intérieur. Vous savez vous adapter à de nombreuses situations et prenez la vie avec le recul nécessaire et êtes agréable à vivre. Vous écoutez les autres avec attention, mais restez toujours à l'écoute de vous-même.*

***Si vous avez une majorité de ♥**, vous êtes réservé, c'est le moins que l'on puisse dire ! Vous n'aimez pas vous imposer et laissez très souvent l'autre parler à votre place. Vous avez peur du jugement des gens qui vous entourent. Affirmez-vous et reprenez confiance en vous ! Mettez plus en avant vos qualités personnelles.*

Exercice n° 31 • La confiance est en moi !

Vous voulez renforcer votre confiance en vous ? Cet exercice est fait pour vous !

Pratiquez cet exercice en début de journée de préférence, debout et jambes un peu écartées. Aucune induction n'est nécessaire !



1. Inspirez et soufflez profondément à fond trois fois.

– Repensez à un moment où vous étiez sûr de vous ! Ce jour-là, dès le matin, vous saviez que ce jour allait être une bonne journée pour vous (un rendez-vous important avec votre banquier, un examen qui se passe bien...). Vous ne saviez pas d'où elle venait, mais vous aviez cette certitude en vous. Cela allait très bien se passer : c'était une évidence !

– Rappelez-vous les lieux, revivez la scène : quels vêtements portez-vous ? Quelles personnes vous entourent ? Y a-t-il du bruit, de la musique ? Quelqu'un vous encourage (« je crois en toi, je suis fier de toi ») ? Fait-il chaud, froid ? Y a-t-il du soleil, des odeurs ?

– Sentez cette certitude en vous. Que vous dites-vous intérieurement à ce moment précis ? (« Je me sens bien », « Oui, je peux le faire », « J'en suis capable ») Revivez ces mots qui vous ont mis dans cet état de confiance. Quand vous le sentez, regardez l'action se faire et le film se dérouler exactement comme vous voulez. Et ressentez les émotions associées.

– Faites augmenter la certitude encore plus, respirez bien profondément. Tenez-vous bien droit et la tête haute, c'est une position de force… Ancrez par un geste ce moment de certitude et de confiance (croisez les doigts, par exemple).

2. Gardez les yeux fermés et projetez-vous dans les jours qui arrivent. Voyez-vous réaliser quelque chose qui vous tenait à cœur, mais que vous n'osiez pas, jusqu'à maintenant…

– Quelle est donc cette chose que vous pourriez faire ? Cette chose qui, si vous savez que vous l'avez déjà accomplie, va vous permettre de vous sentir bien ? Trouvez cette chose ! Regardez-vous la faire, la vivre maintenant avec une confiance absolue.

– Observez votre tenue et portez attention aux éléments du contexte… Que vous dites-vous intérieurement à ce moment précis ? (« Oui ! je vais le faire »)

– Regardez-vous marcher, respirer avec certitude et ancrez avec un mot positif (« Oui ! je peux ! »), associé à votre geste !

3. Maintenez vos yeux fermés, projetez-vous dans 6 mois, 1 an : vous êtes maintenant en train de vivre la vie que vous avez toujours voulue : le travail que vous souhaitiez, le projet que vous avez toujours reporté, le déménagement dont vous rêviez. Maintenant, ce changement est devenu réalité. Tout ça, parce qu'un jour, vous avez décidé de vouloir agir avec certitude !

– Mettez des images sur tout ça ! Respirez comme quand vous êtes sûr de vous, le port altier. Que vous dites-vous intérieurement ? Associez cet instant à une couleur.

– Vous êtes cette personne que vous avez toujours voulu être : imprégnez-vous de celle-ci, de vous-même. Quand vous êtes au plus profond, ancrez les trois éléments : geste, mot, couleur !

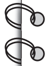
4. Inspirez un bon coup, soufflez et en soufflant, ouvrez tranquillement les yeux en conservant cet état d'esprit !

Commentaire

Cet exercice est fait en position debout, car c'est la meilleure position de confiance. Elle permet d'entrer dans l'action, d'éviter de tourner en rond, d'aller de l'avant. Le triple ancrage visuel-auditif-kinesthésique se renforce de lui-même ! Rappelez-vous qu'un ancrage doit s'activer régulièrement pour être efficace. C'est comme une route : si personne n'y passe dans 6 mois ou 1 an, les mauvaises herbes auront poussé dessus ! Pratiquez donc cet exercice régulièrement !

Exercice n° 32 • Et mon sommeil ?

Le sommeil est capital pour la santé ! Il permet de mémoriser ce que nous avons appris durant le jour. Bien dormir est un gage de forme pour la journée. Où en êtes-vous niveau sommeil : un vrai loir ou du genre à vous réveiller toutes les heures ?



Entourez ci-dessous les propositions qui vous correspondent.



Une fois couché :

1. vous repensez à tous les soucis que vous avez eus aujourd'hui.
2. vous vous laissez aller à rêvasser tranquillement.
3. vous faites la liste de tout ce que vous devrez faire demain.
4. vous vous détendez dans le calme afin de passer une bonne nuit.
5. vous stressez à l'idée de dormir.
6. vous prenez votre tablette et répondez à vos mails.
7. vous écoutez un CD de relaxation.
8. vous lisez ou écoutez une musique douce.

Commentaire

Le sommeil est favorisé par un environnement calme et une faible activité. Les réponses 2, 4, 7 et 8 favorisent l'endormissement. Évitez donc les activités excitantes, agressives ou bruyantes (ordinateur, musique forte…) en particulier juste avant de vous coucher. Une fois au lit, laissez-vous aller à rêvasser dans l'instant présent en chassant les pensées négatives.

Exercice n° 33 • Comme un loir !

Pour passer une bonne nuit, il est primordial d'avoir une hygiène de vie correcte. Évitez l'abus d'excitants ou d'alcool. Veillez à retrouver un sommeil régulier pour recaler vos rythmes biologiques. Pour cela, pratiquez quotidiennement cet exercice au moment du coucher, de préférence après un bon bain ou une douche chaude.



Suivez les instructions ci-dessous.

1. Allongez-vous, et si vous le souhaitez allumez une lumière tamisée et mettez une musique de relaxation. Prenez le temps de trouver la position qui vous convient le mieux. Laissez votre corps et votre esprit se préparer à passer une bonne nuit. Si des pensées parasites vous assaillent, laissez-les passer, sans vous focaliser dessus.

2. Respirez tranquillement, par le ventre. Regardez autour de vous les objets familiers (un poster, un bibelot) que vous aimez particulièrement, tandis que vous pouvez entendre la musique ou profiter du calme alentour. Peut-être percevez-vous aussi des odeurs familières… sentez la position de votre corps, l'appui de votre tête sur l'oreiller et la douceur de vos draps, le contraste entre votre corps et la température de la pièce. Centrez-vous sur votre respiration et peu à peu les choses autour de vous vont devenir de plus

en plus floues. Les contours s'effacent tandis que les sons deviennent de plus en plus feutrés, les formes disparaissent, vos paupières clignent de plus en plus et vous pouvez vous laisser aller à les fermer tranquillement. Vous verrez peut-être encore quelques éléments du décor même les yeux fermés. Puis ces objets font place à d'autres images, couleurs, alors que vous pouvez ressentir de petits fourmillements ou picotements agréables dans vos extrémités...

3. Votre corps devient de plus en plus lourd (ou au contraire de plus en plus léger, comme sur un nuage) et s'enfonce encore plus profondément dans le matelas... vous bougez de moins en moins. Comme c'est agréable de vous laisser aller ainsi, en laissant s'estomper peu à peu les éléments extérieurs pour vous centrer sur vous ! Puis, diminuez vos propres sensations à votre respiration seule. Vous percevez quelque rêverie qui se profile derrière vos paupières. Il se peut que vous ressentiez des mouvements involontaires de votre corps lorsqu'il s'endort. Laissez-vous porter par la tranquillité, le son de votre respiration, profitez de cette agréable légèreté (ou lourdeur). Vous pouvez alors imaginer un paysage propice au sommeil et en faire le tour, vous y installer. Accueillez le marchand de sable comme un ami...

4. Le lendemain matin, notez comment vous avez vécu cet exercice.

_ _

_ _

Commentaire

Pour bien dormir, l'idéal est de se laisser aller à l'instant du sommeil, d'éviter de penser à la journée passée ou au lendemain. Prendre conscience des éléments agréables propices au sommeil facilite l'entrée dans cet état. Laisser venir des idées agréables, accompagner le coucher d'une musique et d'une lumière douce, puis vous centrer sur votre corps et votre respiration vous focalisent sur vous et le moment présent (dans ce cas, celui de vous endormir). Cela évite les pensées parasites et vous aide à améliorer votre sommeil.

Peut-être aurez-vous besoin de répéter cet exercice quelques jours de suite pour qu'il soit de plus en plus efficace. Faites confiance à

*votre inconscient, c'est lui qui régule les rythmes hormonaux entre le jour et la nuit, évitez de forcer les choses. Si malgré une pratique assidue de cet exercice, vos problèmes d'insomnie persistaient, **consultez votre médecin**.*

Exercice n° 34 • En forme dès le réveil !

Tous les matins, c'est la même rengaine : vous avez beau vous dire « il faut que je me réveille, que je me lève », vous avez besoin d'une grue pour vous tirer du lit ! Pratiquez régulièrement cet exercice et plus besoin de vous tirer par les pieds !

Chaque matin (même le week-end, eh oui !), au réveil, suivez les instructions ci-dessous, sans induction particulière.



1. Commencez tranquillement à sentir les choses autour de vous, les draps, la position de votre corps, la température de la pièce. Bougez doucement, étirez-vous lentement, baillez si besoin.

2. Ouvrez les yeux et prenez conscience de la pièce autour de vous, des objets familiers, du décor, des bruits alentours.

3. Imaginez une voix éveillée, stimulante, comme une voix de bande-annonce. Parlez-vous à voix haute, avec une voix telle que celle-ci. Décrivez-vous avec intensité ce que vous allez faire de votre journée.

4. Allez, debout ! Levez-vous doucement.

5. Comment avez-vous vécu cet exercice matinal ?

_ _

_ _

Commentaire

Se parler avec une voix entraînante et stimulante est plus efficace que de se répéter avec une voix endormie « Il faut que je me lève ». Cet exercice va vous aider à vous réveiller plus rapidement et de façon plus agréable tout en respectant une certaine douceur. Cet exercice vous aide à moduler votre dialogue afin de donner des directives précises à votre inconscient, qui va ainsi avec un peu d'entraînement vous mettre dans l'état d'esprit désiré. Rapidement, vous verrez que vous n'aurez plus besoin de votre café pour ouvrir un œil !

Exercice n° 35 • Ah ! Si j'avais su…

Êtes-vous ancré dans le présent et tourné vers l'avenir ou, au contraire, êtes-vous de ceux qui restent inscrits dans le passé et les regrets ?

Pour chacune des propositions du tableau ci-dessous, entourez le chiffre qui correspond le mieux à la situation.



Questions	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Pensez-vous régulièrement : « C'était le bon vieux temps ! » ?	0	1	2	3
Pensez-vous : « Le temps passe trop vite, je n'en profite pas assez » ?	0	1	2	3

Questions	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Avez-vous tendance à penser « J'aurais dû, j'aurais mieux fait » ?	0	1	2	3
Regrettez-vous de ne pas avoir fait d'études, choisi un autre métier ?	0	1	2	3
Êtes-vous facilement nostalgique devant un endroit de votre passé ?	0	1	2	3
Avez-vous tendance à ressasser le pourquoi du comment de certains événements passés ?	0	1	2	3
Pensez-vous souvent à votre premier flirt en vous disant : « avec lui la vie aurait été meilleure » ?	0	1	2	3
Avez-vous tendance à regretter les choix que vous avez faits ?	0	1	2	3
Vous venez de changer de travail. Pensez-vous à toutes les qualités qu'avait votre ancien boulot ?	0	1	2	3
Avez-vous tendance à ruminer sur les circonstances d'une rupture ?	0	1	2	3
Total				

Commentaire

***Si vous avez entre 20 et 30 points**, vous passez quasiment tout votre temps à ruminer et à regretter les choses passées. Vous vivez en quelque sorte dans le passé ! Attention, ce type de comportement risque de vous entraîner vers la dépression. Pour rompre l'élastique qui vous maintient dans le passé, faites l'exercice qui suit, et si l'autohypnose ne suffit pas, contactez un médecin ou un thérapeute compétent.*

***Si vous avez entre 10 et 20 points**, il vous arrive par moments d'être un peu trop tourné vers le passé, et facilement nostalgique. Apprenez, grâce à l'autohypnose, à vous centrer plus souvent sur le présent. Ouvrez-vous aux choses et aux gens qui vous entourent au quotidien.*

***Si vous avez moins de 10 points**, bravo ! Vous savez profiter du présent et laisser le passé au passé ! Continuez comme ça, grâce à l'autohypnose !*

Exercice n° 36 • Adieu, passé !

Vous avez tendance à ruminer un événement passé ? Vous repensez à votre dispute avec belle-maman, à votre entrevue musclée avec votre chef ? Essayez cet exercice…

Choisissez le problème à résoudre (exemple : une dispute avec belle-maman), et suivez les instructions ci-dessous.

1. Mettez-vous en autohypnose en utilisant la technique d'induction que vous préférez, puis remémorez-vous votre dispute avec belle-maman.

2. Tournez la tête sur votre gauche, prenez une grande inspiration avec l'intention de récupérer toute l'énergie que vous avez laissée dans cette histoire. Vous pouvez même peut-être la visualiser ?
Bloquez votre respiration, tournez la tête devant vous et soufflez toute cette énergie devant vous. Recommencez autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que vous sentiez que tout va bien, que vous avez bien tout récupéré. Lorsque c'est le cas, centrez-vous un moment en respirant en face quelques secondes…

3. À présent, faites l'exercice inverse. Inspirez devant vous les « énergies » qui ne vous appartiennent pas : une grande inspiration, bloquez, et tournez la tête vers la gauche pour souffler bien complètement. Recommencez aussi longtemps que nécessaire. Si vous avez un doute, faites confiance à votre inconscient, lui le saura… Respirez de nouveau de façon centrée, la tête en face de vous pendant quelques minutes.

4. Progressivement, revenez à vous et sortez de votre état d'hypnose. Quelles sont vos impressions ?

_ _

_ _

Commentaire

Lorsqu'il se passe un événement qui vous attache au passé, sur lequel vous avez tendance à ruminer, vous perdez de l'énergie. Lors d'une dispute, par exemple, vous laissez de l'énergie dans le passé (à la personne ou la situation en question) et vous emportez avec vous l'énergie des autres (qui est en quelque sorte « toxique ») qui ne vous appartient pas. Après cet exercice, vous pouvez vous sentir plus détaché de la situation, plus léger (allégé de l'énergie des autres) et plus en forme, puisque vous avez récupéré votre énergie. Pratiquez cet exercice chaque fois qu'un élément passé vient parasiter votre présent (voire futur), par exemple lors d'une rupture sentimentale. Focalisez-vous sur un événement par exercice : plus vous serez précis et plus ce sera efficace.

Exercice n°37 • Et avec la nourriture ?



Lisez la fable ci-dessous[1], puis répondez à la question.

« Un renard affamé avait aperçu des morceaux de viande que des bergers avaient laissés dans le creux d'un chêne. Il y pénétra et les mangea. Mais comme son ventre enflé ne lui permettait plus de ressortir, il se mit à gémir et à se lamenter. Un autre renard, passant par-là, entendit ses plaintes et s'approcha pour lui en demander la cause. Lorsqu'il apprit sa mésaventure : « Reste donc là-dedans, lui conseilla-t-il, jusqu'à ce que tu redeviennes tel que tu étais en entrant : ainsi, tu sortiras sans peine ! »

Et vous ? Si vous étiez à la place du renard « coincé » dans l'arbre creux, que feriez-vous pour pouvoir sortir enfin ?

_ _

_ _

1. D'après une fable d'Esope.

Commentaire

Cette fable est une métaphore qui évoque un piège dans lequel certaines personnes tombent parfois, ainsi que le moyen d'en sortir. Dans le « tronc d'arbre », se trouvent, nourriture et gourmandises. Les personnes en question mangent trop ! Ensuite, la prise de poids les tient enfermées chez elles. Pour peu qu'elles soient ravitaillées régulièrement (par le conjoint, la famille), elles resteront captives. Leur espace de vie s'en trouvera ainsi limité. Elles se trouvent alors prises dans une contradiction : elles voudraient bien en sortir et être légères, minces et libres, mais en même temps elles ne peuvent s'empêcher d'absorber les denrées trop caloriques proposées.

Ce qui les tient enfermées, ce sont aussi les croyances, les habitudes alimentaires, l'exigence de la mode et l'action de l'industrie alimentaire. Êtes-vous esclave de la nourriture vous aussi ? Pour sortir, nous dit cette histoire, il faut essentiellement cesser de se lamenter et savoir repérer ses vrais besoins plutôt que d'anesthésier notre esprit par la nourriture ou les drogues.

Exercice n° 38 • Contrez les grignotages intempestifs

Vous êtes du genre à vous lever la nuit pour picorer dans le frigo ? Vous craquez devant le distributeur pour la barre chocolatée qui vous fait de l'œil depuis tout à l'heure ? Pour mettre fin à ces fringales, l'autohypnose est votre meilleure alliée !

Mettez-vous en autohypnose et suivez les indications ci-dessous.



1. Visualisez-vous avec votre excès de poids (et/ou le comportement pour l'atteindre) qui vous empêche vous aussi en quelque sorte de sortir de ce tronc d'arbre creux (exercice **n° 37**). Ressentez bien autour de vous la prison de bois et d'écorce et le passage étroit que vous ne pouvez plus emprunter pour l'instant.

2. Ajoutez des détails. Autour de vous, s'amoncellent des monceaux de nourritures toxiques. Dehors, vous voyez des personnes minces aller et venir. Tous les obèses, les anorexiques, les obsédés du sucré, de l'alcool… tous sont bloqués dans un tronc d'arbre. Privés de liberté, ils sont comme handicapés sans avoir rien fait de mal.

3. Combien de temps allez-vous encore séjourner dans cet espace étriqué ? Quand et comment allez-vous procéder pour réduire et/ou « mieux » choisir votre alimentation ?

4. Ensuite, quand vous vous sentez prêt, faites ce que vous avez à faire pour sortir tranquillement de l'état d'hypnose.

5. Que ressentez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

Tant que vous n'aurez pas perdu du poids ou du moins trouvé une alimentation équilibrée, qui correspond à votre corps, refaites cet exercice et cherchez comment progresser. Vous verrez qu'au fil du temps, vos réponses seront différentes et l'exercice de plus en plus simple !



Exercice n°39 • Moi, un ours ?

Vous avez des difficultés à sortir car vous n'êtes pas à l'aise en société ? Vous n'osez pas aborder les autres ? Faites le point !

Pour chaque proposition ci-dessous, entourez la réponse qui vous correspond le plus.



	Toujours	Souvent	Rarement	Jamais
Vous êtes d'humeur changeante.	0	1	2	3
Vous parlez très souvent de vous.	0	1	2	3
Vous savez écouter les autres sans les interrompre.	3	2	1	0
Vous acceptez les autres comme ils sont.	3	2	1	0
Vous avez la critique facile.	0	1	2	3
Les gens viennent spontanément vers vous pour se confier.	3	2	1	0
Vous parlez volontiers de vous, de ce que vous pensez.	3	2	1	0
Vous aimez être seul.	0	1	2	3
Vous êtes très réservé.	0	1	2	3
Vous vous faites très facilement des amis.	3	2	1	0
Total				

Commentaire

Si vous avez moins de 10 points*, il vous est difficile de vivre avec les autres, vous préférez être seul. Vous privilégiez les relations à deux. Au-delà, cela devient difficile :*

• soit vous avez tendance à monopoliser l'attention, à imposer votre point de vue, ce qui peut conduire les autres à vous éviter,
• soit vous n'êtes pas très à l'aise en société par peur du jugement d'autrui, et manque de confiance en vous.

Améliorez votre confiance en vous grâce à l'autohypnose !

***Si vous avez de 10 à 20 points**, vous savez rester vous-même. Si vous n'êtes pas forcément à l'aise dans toutes les situations sociales, vous savez les affronter. Les autres vous apprécient même si vous êtes parfois trop en retrait ou au contraire trop affirmé ! Toutefois vous pouvez apprendre à nuancer ces situations…*

***Si vous avez plus de 20 points**, vous vous intégrez très facilement dans un groupe. Vous écoutez les autres avec attention, et savez affirmer votre point de vue et faire des concessions. On vous apprécie pour votre gaieté, votre charme ou parce que vous savez mettre les autres à l'aise. Attention cependant à ne pas remplir votre vie qu'avec celle des autres. Apprenez à vous centrer un peu plus souvent sur vous-même.*

Exercice n° 40 • Allez vers les autres

Vous souhaitez améliorer vos relations sociales. Essayez donc cet exercice !

Suivez les instructions ci-dessous lors d'une balade à pied.



1. Entraînez-vous à dire bonjour à toutes les personnes que vous rencontrez sur votre chemin, toutes sans exception ! De la gentille petite dame qui promène Médor, au facteur qui distribue le courrier, à l'homme d'affaire pressé qui court pour attraper son bus... Saluez au moins une vingtaine de personnes ! Quelle que soit leur réaction, continuez à leur dire bonjour durant tout votre parcours !

Une fois rentré chez vous, notez ce que vous avez ressenti :

_ _

_ _

Le lendemain, recommencez le même exercice avec un plus grand nombre de personnes. Une fois rentré, notez votre ressenti :

_ _

_ _

Faites cet exercice 5 jours de suite et notez les différences que vous avez observées :

_ _

_ _

2. Mettez-vous en autohypnose : retrouvez les situations vécues les jours précédents : revivez-les, gardez-en les expériences positives, les gens qui ont répondu à votre bonjour, voire qui ont engagé la conversation avec vous, vous ont souri… Comment vous teniez-vous par rapport à ces personnes ? Comment était le ton de votre voix, les traits de votre visage ?
Observez comment vos gestes et intentions sont adaptées à ce que vous exprimez, en cohérence avec ce que vous dites. Sentez comment tout se passe bien et comment il est finalement simple de rentrer en contact avec les gens. Ressentez la confiance qui grandit en vous et faites-la grandir chaque jour davantage.
Demandez à votre inconscient de continuer à vous faire agir de cette façon-là et de généraliser cette expérience à tous les aspects sociaux de votre vie où vous en avez besoin.

3. Que ressentez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

Les premiers jours, le premier « Bonjour ! » reste parfois coincé dans la gorge, puis il en sort un à peine perceptible. Avec le temps et de la persévérance, vous parviendrez à saluer les gens ! Certains vous regardent comme si vous sortiez de l'asile, d'autres changent de trottoir ? C'est possible ! Continuez, vous verrez que certains vont montrer un léger sourire, puis au final d'autres vont vous saluer… Il se peut même qu'avec le temps, vous engagiez la conversation ! La séance d'autohypnose vous permet de retrouver les expériences positives et de les ancrer dans votre inconscient qui établit ainsi un nouveau programme !

Exercice n° 41 • J'aime la perfection !

Quelle idée vous faites-vous de la perfection ? Acceptez-vous vos limites ? Testez sans plus attendre votre niveau d'exigence...

Pour chaque situation, choisissez dans les propositions ci-dessous celle qui vous convient le mieux.



1. Lorsque vous étiez jeune, vos parents vous ont toujours :

a) Écouté mais parfois mis un peu trop de pression.

b) Mis en confiance en respectant vos limites.

c) Mis un maximum de pression pour que vous soyez toujours le meilleur.

2. Au travail :

a) Vous donnez toujours le meilleur de vous-même.

b) Vous cherchez en permanence à aller plus loin dans ce que vous entreprenez.

c) Vous faites ce que l'on vous demande de faire et rien de plus.

3. Quand vous vous regardez dans un miroir, vous voyez :

a) Une personne étrangère à vous-même.

b) Votre meilleur ami, que vous connaissez parfaitement.

c) Un individu que vous avez parfois du mal à cerner.

4. Si l'estime que vous vous portez était une saison, ce serait :

a) L'automne : fade et triste.

b) L'été : un peu sec mais tout de même coloré.

c) Le printemps : foisonnant et bigarré.

5. Être exigeant envers soi-même représente pour vous :

a) Une clé de réussite dont il ne faut pas abuser.

b) La seule façon d'accéder à la perfection.

c) Juste un petit plus.

6. Il est 21 heures. Il vous reste une tonne de boulot à terminer pour demain.

a) Vous vous en moquez et partez vous coucher.

b) Vous y passerez toute la nuit s'il le faut.

c) Vous en ferez une partie ce soir et une autre demain.

7. Vous dire à vous-même que vous avez des limites :

a) Vous irrite.

b) Vous permet d'avancer dans la vie avec plus de sérénité.

c) Cette idée ne vous a jamais traversé l'esprit.

8. Votre devise, c'est :

a) « Aller toujours plus loin. »

b) « Prendre le temps de s'écouter. »

c) « Se laisser bercer par la vie. »

9. Essuyer un échec :

a) Permet de mieux avancer.

b) Est franchement très désagréable.

c) Est la pire chose qui puisse arriver à un individu.

10. La perfection :

a) Est un idéal impossible à atteindre.

b) Est l'objectif même de votre vie.

c) Vous fait rêver.

Commentaire

Reportez vos réponses dans le tableau ci-dessous, puis comptez le nombre de symboles de chaque sorte.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a)	♠	♠	♥	♥	♠	♣	♠	♥	♣	♣
b)	♣	♥	♣	♠	♥	♥	♣	♠	♠	♥
c)	♥	♣	♠	♣	♣	♠	♥	♣	♥	♠

Total ♥ : _________, Total ♠ : _________, Total ♣ : _________

***Si vous avez une majorité de ♥**, vous exigeant ? Ce n'est pas peu dire ! Ne vous laissant aucun droit à l'erreur et détestant plus*

que tout l'échec, vous vous obligez toujours à vous surpasser. Avec vous, la vie est un véritable challenge. Il serait souhaitable parfois de lâcher la pédale d'accélérateur. Prendre le temps de vivre, de s'écouter, ça a aussi du bon… vous verrez.

Si vous avez une majorité de ♠*, la perfection ? Il s'agit là d'une idée vague qui vous fait rêver. Non pas que vous ne soyez pas exigeant envers vous-même… Non, bien au contraire, échouer dans une tâche ou connaître l'échec vous irrite. Cependant, si vous aimez la gagne, les défis, vous connaissez aussi vos limites. Alors, vous pousser à bout sans vous respecter… pas question. Continuez ainsi !*

Si vous avez une majorité de ♣*, vous aimez vous laisser bercer par la vie. Vos parents vous ont sans doute apporté cette écoute, cet amour nécessaire pour que vous soyez confiant en vous et que vous vous estimiez un minimum. Donc vous ne cherchez pas particulièrement à vous prouver quoi que ce soit. Reste cependant que vous êtes assez exigeant envers vous-même… mais pas trop non plus !*

Exercice n° 42 • Je lâche prise

Vous êtes trop perfectionniste ? Vous vous attachez au moindre petit détail ? Comment arrêter de vouloir tout contrôler et accepter que tout ne soit pas parfait ? Apprenez à lâcher prise !

Choisissez un sujet sur lequel vous souhaitez être plus « cool » ! Prévoyez un peu de temps devant vous ou faites cet exercice en plusieurs fois.



1. Pensez à quelque chose qui vous appartient (votre voiture, votre maison) ou à une situation (que votre appartement soit impeccable, que votre tenue vestimentaire soit parfaite) qui est particulièrement importante pour vous. Focalisez-vous uniquement sur cette chose ou cette situation : visualisez-la en détail et remarquez toutes les pensées qui traversent votre esprit à ce

propos, sans les juger. Contentez-vous d'observer. Ressentez également les émotions associées à cette problématique, qui vous envahissent. Quelles sont vos impressions, les pensées qui vous traversent l'esprit ?

_ _

_ _

2. Prenez un objet incassable entre vos mains, plutôt lourd. Imaginez que cet objet symbolise la chose ou la situation à laquelle vous pensez. Tenez-le un long moment, jusqu'à ce que vos bras deviennent lourds et que vos muscles commencent à se crisper. Sentez monter en vous l'envie irrésistible de poser cet objet. Résistez-y aussi longtemps que possible. Puis, lorsque cela devient intenable, posez l'objet par terre. Vous n'avez plus aucune prise sur ces éléments : vous en êtes libéré ! Que ressentez-vous ?

_ _

_ _

3. Revenez sur le sujet choisi à l'étape 1. Mettez-vous en état d'autohypnose, et de nouveau, retrouvez ce sujet dans votre esprit. Ressentez le lien qui vous lie à celui-ci, les émotions qui se présentent comme le plaisir de posséder un objet, de réaliser parfaitement une action, mais aussi toutes les responsabilités et désagréments qui peuvent s'y rattacher.

Pensez à une personne réelle ou imaginaire (votre grand-mère, l'Abbé Pierre) en qui vous avez totalement confiance. Ressentez ce lien puissant de confiance qui vous unit à elle. Maintenant, regardez-vous en train de lui confier *(le sujet que vous avez choisi)*, entendez ce que vous lui dites tandis que vous ressentez peu à peu le lien qui vous unissait à (ce sujet) se défaire, se dénouer et que vous le voyez se détacher de vous. Ressentez cet échange, ce contact avec la personne choisie, sentez le poids de ce qui vous tourmentait encore présent, puis le sentiment de légèreté lorsque vous en êtes libéré. Laissez la personne l'emporter. Visualisez-la en train de s'en occuper, de gérer les choses, puis de s'éloigner avec, jusqu'à ce qu'elle disparaisse de votre vue et que vous ne ressentiez plus rien en termes de lien avec *(le sujet choisi)*.

Prenez le temps de détailler cette expérience autant que possible, par tous vos sens, toucher, sons et même odeurs. Ressentez le soulagement, le bien-être,

la confiance, la légèreté qui découle de ce lâcher-prise. Et vous vous sentez bien, en paix avec vous-même, heureux et profondément vivant dans chaque partie de votre être. Vous sentez tout au fond de votre esprit un grand calme... Terminez la séance tranquillement.

4. Que ressentez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

À l'étape 1, vous avez pensé à tout le plaisir que cette possession, situation, vous apportait. Puis, sont apparues quelques pensées désagréables, comme la peur qu'il ne leur arrive quelque chose de néfaste, toutes les responsabilités qu'elle représente. Par exemple, vous aimez votre voiture car elle est puissante, belle, confortable, mais vous ne supportez pas la moindre rayure, vous êtes inquiet à l'idée d'avoir un accident, de vous la faire voler. Dans cet exercice, vous avez donc ressenti toutes les émotions qui vous interconnectaient avec le sujet, les bonnes comme les mauvaises.

Une part de vous a en permanence une « prise » mentale sur des représentations virtuelles de votre vie (vos possessions, vos comportements, votre statut social, votre apparence). Ce sont comme des objets que vous transportez partout où vous allez, enfouis dans votre esprit. Un seul objet suffit pourtant à rendre nos bras lourds, à sentir des crispations dans nos mains, à épuiser notre force physique. Dans la vie courante, un objet ne s'utilise que lorsque l'on en a besoin, et se repose ensuite. C'est ce que vous avez expérimenté à l'étape 2 !

À l'étape 3, vous avez réellement vécu (visualisé et ressenti) ce lâcher-prise ! Ce mot peut faire peur et impliquer une perte de contrôle. Notre esprit a du mal à lâcher prise, car, en apparence, c'est contraire à notre éducation. Pour apprivoiser les inquiétudes de votre esprit, vous lui avez fait une proposition intermédiaire, proposé un compromis. La peur de la perte ou de l'abandon est absente si (le sujet) est entre les mains d'une personne de confiance. Ainsi votre esprit

comprend qu'il n'est aucunement question d'abandon, juste d'une nouvelle façon, plus saine et plus souple, de vivre ! Et lorsque vous lâchez prise sur un objet mental, il dévoile les dizaines d'autres qu'il cachait et sur lesquels vous pouvez également être moins perfectionniste. Pratiquer la méthode, c'est déjà être en état de lâcher-prise.

Exercice n° 43 • Moi, créatif ?

Dans le tableau ci-dessous, cochez les cases qui vous correspondent le mieux et faites le total.



	Jamais	Rarement	Souvent	Toujours
J'ai beaucoup d'idées originales.	0	1	2	3
Je varie facilement mes tenues vestimentaires.	0	1	2	3
Je suis curieux de nature.	0	1	2	3
J'aime cuisiner sans recette, à l'inspiration.	0	1	2	3
Je trouve facilement des solutions aux petits soucis quotidiens.	0	1	2	3
J'adore surprendre les autres.	0	1	2	3
J'ai aisément des idées de cadeaux.	0	1	2	3
J'organise facilement des vacances en pays lointain.	0	1	2	3
Je décore d'instinct ma nouvelle habitation.	0	1	2	3
J'ai le sens de l'humour.	0	1	2	3
Total				

Commentaire

Si vous avez moins de 10 points*, vous avez besoin d'un environnement stable pour vous rassurer et ne laissez que peu de place à l'imagination. Vous êtes rassuré(e) par la routine et ne changez vos habitudes pour rien au monde ! Vous manquez parfois d'un peu de fantaisie.*

Si vous avez de 10 à 20 points*, vous avez les deux pieds bien sur terre, et êtes relativement prudent(e) mais il vous arrive de vous évader par une touche de fantaisie. Vous savez doser sérieux et ouverture d'esprit.*

Si vous avez plus de 20 points*, le quotidien vous ennuie, vous êtes curieux de tout, aimez découvrir des sensations nouvelles et vous aventurer hors des sentiers battus. Apprenez à composer avec la réalité.*

Exercice n° 44 • Retrouvez votre créativité d'enfant

Un enfant s'émerveille en découvrant le monde qui l'entoure. Nous gagnerions à laisser notre enfant intérieur se nourrir de nouvelles expériences au quotidien. Cela peut être des choses simples, comme aller dans un nouveau restaurant, mettre des vêtements d'une couleur que vous ne portez jamais, changer de trajet pour aller au travail… Cet exercice vous propose de sortir de la routine pour renouer avec votre créativité !

Suivez les instructions ci-dessous.

1. Fixez-vous pour objectif de faire une chose nouvelle chaque jour de la semaine qui vient.

Lundi : ____

Mardi : ____

Mercredi : _

Jeudi : _

Vendredi : _

Samedi : _

Dimanche : on se repose ! Pas d'objectif !

2. Faites l'expérience sur une semaine. Que vous a apporté cette expérience ?

_ _

_ _

Commentaire

Avez-vous « réveillé » vos perceptions ? Êtes-vous sorti des automatismes ? Ainsi, vous avez peut-être laissé votre inconscient ouvrir de nouvelles portes et eu l'impression d'être comme plus présent à vous-même. Vous voyez qu'une petite action permet d'enclencher un processus vertueux, car en trouvant ces petites choses à changer dans vos journées, vous avez déjà fait preuve de créativité !

Quel est le rapport avec l'hypnose ? En stimulant votre esprit, vous vous éveillez à de nouvelles expériences et ressources potentielles. Ainsi, vous entraînez votre inconscient à sortir de ses habitudes : il va par lui-même trouver ensuite plus facilement et naturellement des solutions, de façon plus créative.



Exercice n° 45 • Le tabac, c'est tabou !

Grâce à l'étiquetage des paquets, tout le monde est censé le savoir : « Fumer tue » ! Pourtant, la plupart des fumeurs sous-estiment ce danger. La cigarette est votre meilleure amie depuis longtemps ? Mais maintenant, ça suffit : vous souhaitez vous en libérer ? Avant de faire cet exercice, demandez-vous si le moment est vraiment favorable pour vous. Si ce n'est pas le cas ou si vous traversez une période difficile, remettez-le à plus tard !

Après l'induction par focalisation, procédez comme suit.



1. Je porte toute mon attention sur mes bras, mes jambes et je me laisse envahir par une sensation de lourdeur ou d'engourdissement. Ainsi immobile, de plus en plus d'impressions apparaissent… peut-être une sensation de membres comme du plomb par exemple… Certaines parties de mon corps sont peut-être encore un peu tendues ? Pendant que, progressivement, d'autres parties du corps se délient, se dénouent, je ressens la pesanteur, l'engourdissement dans mes membres, ou d'autres parties du corps…

2. Je choisis une partie de mon corps (exemple : ma main) et je vérifie le relâchement des muscles de cette zone. Je prends mon temps pour bien ressentir cet état… Je me sens de mieux en mieux, car je suis en train de me défaire d'une substance toxique (évitez de la nommer !), comme d'un mauvais souvenir ! Je la laisse s'effacer de ma mémoire.

3. Je porte à présent mon attention sur ma bouche, ma langue… j'avale ma salive… je laisse venir les sensations qu'il reste sur mes papilles, mon palais, des quelques toxines qui sont encore présentes, et qui provoquent une sensation de bouche pâteuse. Je peux choisir de trouver cela dégoûtant et écœurant. Maintenant, je peux aussi ressentir des nausées en rapport avec

toutes les glaires chargées de nicotine… Lorsque je ressens nausées et dégoût, j'ai retrouvé l'allergie naturelle au tabac.

4. Si le dégoût ne vient pas maintenant, je ne me force pas, il est possible que mon corps préfère l'indifférence pour me détacher tranquillement de cette plante toxique. Je peux ressentir plutôt une sorte de froideur. Pas de révolte, pas de haine, une simple indifférence.

5. La distance est maintenant installée. Je peux ressentir un réflexe naturel de méfiance envers une substance toxique. La même méfiance que j'ai déjà acquise contre les champignons vénéneux, par exemple. Un sentiment que je vais pouvoir entretenir. J'ai maintenant mis une barrière entre moi et ce qui me faisait du mal. Je suis maintenant différent.

6. À présent, je suis libéré, à l'air libre, je viens de résoudre un problème, j'ai la nausée… je suis dégoûté… indifférent… *(choisissez le mot qui vous correspond le mieux, tous au besoin)*. Je ressens le plaisir de respirer librement, le plaisir de vivre. Ces mots et sensations vont rester définitivement gravés dans mon corps et dans mon esprit conscient et inconscient. Ils font maintenant définitivement partie de moi.

7. Maintenant, mon corps va pouvoir commencer à cicatriser, se détoxifier. Je ressens de nouveau le goût des choses, je retrouve les comportements appropriés : manger des fruits, des légumes, faire du sport.

8. Mon corps se réveille progressivement : je retrouve la perception de mes bras, de mes jambes… La sortie de la séance est très facile, agréable. Je me sens très bien et soulagé(e)… Je m'étire et respire profondément, j'ouvre les yeux, je reviens ici et maintenant, complètement et totalement libre.

9. Quelles sont vos impressions ?

_ _

_ _

Commentaire

Cet exercice utilise plusieurs méthodes de déconditionnement à la substance toxique. Plus vous les multipliez, plus il sera efficace ! Si certaines parties vous semblent trop difficiles, faites les autres. Vous pouvez également en faire une ou deux et les répéter. La motivation est importante pour se débarrasser d'un comportement addictif. Si vous traversez une période trop difficile, ce n'est pas le moment ! Si cet exercice ne s'avérait pas suffisant, ***consultez un professionnel*** *: il y a parfois bien d'autres choses à traiter avant d'envisager l'arrêt du tabac !*



6

Pour aller plus loin !

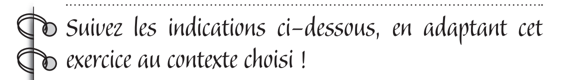
Vous voici arrivé à la dernière partie de cet ouvrage ! Si vous avez bien suivi les consignes, vous devez maintenant savoir pratiquer l'autohypnose et en maîtriser les rouages. Vous êtes donc prêt pour de nouveaux exercices, plus difficiles !

Ceux-ci sont plus généraux, c'est-à-dire que chacun d'entre eux permet de régler plusieurs problématiques. Toutefois, pratiquez toujours un exercice par objectif et refaites-le pour un autre. La précision reste la règle de l'efficacité.

Si vous n'y parvenez pas tout de suite, souvenez-vous : patience, persévérance et positivisme ! Amusez-vous !

Exercice n° 46 • Se remettre en énergie

Un petit coup de pompe dans la journée ? Cet exercice va vous permettre de vous remettre en énergie en quelques minutes ! Vous pouvez le réaliser n'importe où (les toilettes peuvent faire l'affaire au travail par exemple), il suffit de vous isoler 5 à 10 minutes.





1. Visualisez un paysage synonyme pour vous de « pureté » (un air pur à la montagne, au bord d'un lac, une eau limpide et cristalline…), et imaginez-vous au sein de cet espace ! Vivez l'expérience ! Voyez les éléments autour de vous et ressentez l'ambiance de l'endroit. Prenez quelques bonnes inspirations d'air pur et entrez doucement dans l'eau fraîche. Imaginez et ressentez alors la lassitude vous quitter comme autant d'impuretés se dissolvant dans l'eau, tandis que vous ressentez également la caresse du soleil sur votre visage.

2. À présent, inspirez doucement par le ventre en imaginant que vous inspirez les rayons du soleil qui arrivent vers vous, retenez votre respiration un instant en laissant diffuser l'énergie de ces rayons de soleil dans tout votre corps jusqu'à vos pieds. Soufflez comme si vous poussiez la fatigue et les soucis vers les pieds pour les laisser sortir et les expulser (dans l'eau, la terre…).

3. Répétez ce mode de respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement ressourcé. Et gardez cet état positif !

4. Que ressentez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

Le but de cet exercice est de faire un « mini-ménage » qui va vous permettre de redémarrer plus efficacement au moment de la journée où vous en avez besoin, un peu comme vous redémarrez frais et dispos après avoir dérouillé votre corps en bougeant un peu lors d'une pause sur un trajet d'autoroute.

Si vous ne vous sentez pas à l'aise dans l'eau, choisissez autre chose : imaginez-vous sous la douche, ou allongé dans l'herbe, dans la neige…

Exercice n° 47 • Activez vos potentiels [1]

Nous pouvons sous hypnose stimuler notre inconscient (pour activer une ressource, améliorer un comportement, intégrer une connaissance par exemple) et avoir un retour de celui-ci.

Suivez les instructions ci-dessous.



1. Une fois en état d'autohypnose (après induction de votre choix), mettez vos mains de chaque côté de votre visage, comme si vous teniez un ballon. Pensez à l'objectif que vous souhaitez atteindre et formulez-le de façon simple et précise (« je veux »). Vous ressentirez peut-être une « présence », un champ énergétique entre vos mains, ou simplement une source de chaleur.

2. Adressez-vous alors à votre inconscient afin de l'engager à faire ce travail. Par exemple : « je veux que mon inconscient travaille sur (cet objectif). Quand tu comprendras (vous vous adressez ici à l'inconscient) la nature de ce travail et que tu accepteras de bien vouloir le faire, laisse alors mes mains se rapprocher progressivement l'une de l'autre, à leur rythme comme attirées par un aimant, jusqu'à ce qu'elles se touchent. »
Attendez un peu : il faut parfois quelques minutes pour que cela se produise.

1. Méthode inspirée d'un exercice d'Ernest Rossi. Ses travaux portent sur le lien entre le corps et l'esprit : la psychobiologie.

3. Vos mains se touchent. Adressez-vous de nouveau à votre inconscient : « merci, maintenant je te demande de bien vouloir aller chercher au plus profond de moi, les capacités, connaissances, ressources qui peuvent me servir dans la réalisation de (cet objectif). Recherche tout ce qui peut permettre de générer une évolution, un changement en moi. Au fur et à mesure que ce travail se fait, laisse l'une des mains descendre progressivement, à son rythme (parfois un peu saccadé comme sur le rythme de la respiration), jusqu'à ce qu'elle se pose sur ma cuisse (ou le bras du fauteuil…) »

4. La main s'est posée ! « Merci cher inconscient, maintenant que tu as rassemblé tous ces apprentissages, merci de bien vouloir les intégrer, ainsi que toutes les solutions que tu as pu envisager pour atteindre (cet objectif). Installe toutes ces ressources dans mon quotidien, afin que je puisse y avoir accès, dès que j'en ai besoin. Laisse alors l'autre main descendre aussi tranquillement qu'elle le souhaite, au rythme où les choses s'intègrent à l'intérieur de moi. Et je saurai que ce travail sera fini quand la main aura complètement terminé sa descente et se sera posée elle aussi sur ma cuisse (l'endroit où elle va se poser en fonction de votre position). Voilà merci ! »

5. L'exercice est terminé : sortez de la transe hypnotique. Que ressentez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

Vous pouvez utiliser cet exercice pour beaucoup de choses. Il s'agit ici essentiellement de focaliser les ressources de l'inconscient sur un objectif fixé, une cible ! Il convient donc d'adapter les phrases à ce que vous souhaitez.

• *La phase 2 est importante. Vos mains se touchent : cela signifie l'accord de votre inconscient pour faire ce travail ! Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il ne souhaite pas le faire pour le moment. Alors, demandez-lui autre chose, ou : « peut-être y a-t-il autre chose à faire avant de pouvoir travailler sur (cet objectif ?) » : si vos mains se rejoignent, la réponse est oui : c'est le cas, en général. En fait, parfois*

il faut faire d'autres choses à un niveau inconscient avant de réaliser ce que l'on veut ! Sinon, demandez-lui simplement de « faire ce qu'il est nécessaire de faire aujourd'hui ».

• La phase 3 correspond à la recherche des apprentissages et capacités qui sont en vous.

• La phase 4 correspond à l'intégration de cette connaissance où elle est nécessaire pour vous et votre quotidien. Car chercher des capacités sans les intégrer serait comme télécharger un nouveau logiciel sur votre ordinateur et oublier de l'installer !

Autorisez-vous à pratiquer cet exercice chaque fois que vous avez un nouvel objectif à travailler. Il peut aussi vous servir avant d'en faire un autre pour justement mettre déjà en place certaines choses et faciliter l'apprentissage suivant.

Exercice n° 48 • Transformez vos émotions

Les émotions sont le résultat des réactions physiques et psychologiques d'une personne face à une situation particulière. Une émotion est différente d'une sensation, qui est la conséquence physique directe associée à une perception sensorielle (chaleur, froid, douceur). Toutefois, une accumulation de sensations peut générer des états émotionnels. Vous voulez vous débarrasser d'une émotion désagréable ? Faites l'exercice !

Choisissez une émotion que vous souhaitez atténuer ou voir disparaître ! Nul besoin d'induction ici : retrouver l'émotion suffit.



1. Prenez plusieurs grandes inspirations, puis laissez venir l'émotion que vous avez choisie, laissez-la se présenter à vous sous forme d'images, de sons, de sensations. Il se peut que vous retrouviez tout le contexte, la situation dans laquelle vous l'avez vécue.

2. Jouez alors avec les paramètres de cette émotion ! Imaginez-vous par exemple avec une télécommande, devant votre écran (la situation de l'émotion étant sur cet écran) et changez ce qui vous semble nécessaire. Par exemple, tout comme sur une télévision, vous pouvez modifier l'image : plus ou moins de couleur, ou noir et blanc ? Plus ou moins de contrastes ? Faites de même avec les sons : plus ou moins fort, complètement coupés ? Augmentez ou diminuez la taille de l'image, en la rapprochant ou en l'éloignant. Réglez ainsi à votre guise chaque détail de vos perceptions internes.

3. Transformez ainsi votre émotion en quelque chose de différent qui vous correspond mieux, que vous avez plus de facilités à accepter ! Rien ne vous empêche à chaque étape de revenir en arrière si cela ne vous convenait pas ! Changez ce que vous avez à changer jusqu'à ce que le résultat vous convienne. Sentez-vous libre d'ajouter ou supprimer d'autres éléments si vous trouvez que c'est important, mieux pour vous.

4. Quand vous ressentez que tout est bien pour vous, que le résultat obtenu vous correspond, l'exercice est terminé !

5. Que ressentez-vous ?

_ _

_ _

Commentaire

Avec de l'entraînement, vous réussirez à diminuer des émotions vécues comme désagréables, mais aussi à augmenter des émotions agréables ! Plus vous pratiquerez, plus l'impact de cet exercice sera rapide, voire quasi instantané.

Attention : pour les personnes ayant subi des traumatismes importants (agressions, accidents), évitez de faire cet exercice seul, ***consultez impérativement un spécialiste*** *pour vous accompagner !*



Exercice n° 49 • Mes meilleurs alliés !

Dans certaines situations vous savez parfaitement gérer les choses, mais êtes incapable de le faire dans d'autres domaines ? Cet exercice va vous aider à trouver vos alliés intérieurs.

Identifiez deux contextes dans lesquels vous vous comportez de façon très différente (au travail, en famille, en soirée).



1. Pour chacun de ces contextes (l'important est que les comportements soient très différents), trouvez un nom définissant celui ou celle que vous êtes à ce moment-là : par exemple, « la working girl », « le pitre », « le culotté ».

2. Mettez-vous en autohypnose. Visualisez ces deux personnages dans leur contexte. Identifiez ce qu'ils savent particulièrement bien faire : leurs compétences, capacités… Voyez-les agir dans ces contextes très différents. Identifiez en quoi chacun de ces personnages vous est utile, ce que chacun vous apporte de différent en termes de capacités, compétences.

3. Imaginez-les en train d'échanger certaines de leurs ressources, de travailler ensemble, en bonne intelligence. Voyez-les collaborer de façon harmonieuse. Qu'est-ce que l'un peut apprendre à l'autre ? Et inversement…

4. Quand vous estimez que chaque protagoniste a acquis ce qu'il avait à apprendre de l'autre et que tout est ok pour vous, réintégrez ces personnages à l'intérieur de vous… Concentrez-vous sur vos sensations.

5. Imaginez-vous dans une situation future agissant avec les comportements unifiés de ces deux personnages. Quels nouveaux comportements, comprenant ceux de vos personnages, mettez-vous en place ? Ressentez la nouveauté.

6. Quand tout est bien pour vous, sortez de transe.

7. Quelles sont vos impressions ?

_ _

_ _

Commentaire

Cet exercice vous permet de transférer des compétences que vous avez dans certains contextes, vers d'autres où elles peuvent être utiles. Vous pouvez le faire plusieurs fois pour bien affiner les choses.

Vous pourrez ensuite avec l'habitude, le faire avec trois ou quatre comportements.

Il s'agit d'un échange de bons procédés aboutissant à une véritable alliance intérieure !

Exercice n° 50 • Élargissez vos possibles

Vous enviez le charisme de votre patron, l'humour de votre meilleur ami ? Vous aussi, vous pouvez acquérir ces compétences ! C'est possible avec cet exercice. Votre modèle peut être un acteur, un héros, un ami… Un maximum d'informations étant nécessaire, le plus important est de bien le connaître.

Choisissez le modèle possédant la qualité que vous souhaitez acquérir (charisme, humour).



1. Tentez de repérer au mieux les éléments suivants chez votre modèle :

– son environnement : culturel, religieux, activités… ;

– ses comportements : sa façon de se tenir, de bouger, de remplir l'espace, de parler, le ton de sa voix… ;

– ses stratégies, façons de penser, réactions, adaptations aux événements ;

– ses limites, valeurs et ses motivations ;

– la perception que cette personne a d'elle-même, de son milieu social, familial.

2. *Étape 1* : Mettez-vous en autohypnose et laissez venir l'image de votre modèle. Imaginez-le vivre avec la qualité ou le savoir-faire (ou être) que vous désirez acquérir. Soyez attentif à sa façon d'agir, de parler, entendez-le s'exprimer, visualisez également sa posture, sa gestuelle.
Lorsque vous avez bien fait « le tour du propriétaire », imaginez un double de vous-même à côté de votre modèle : il peut ainsi apprendre auprès de lui (en lui posant des questions, en écoutant les réponses, en le regardant de plus près). Imaginez les capacités, toujours en rapport avec ce que vous voulez acquérir, entrer dans votre double.
Autre alternative, imaginez que peu à peu votre double prenne la place du modèle (par exemple, le modèle peut porter les vêtements de votre double, puis ses chaussures, puis peu à peu votre double se retrouve dans votre modèle), vous pouvez même l'entendre parler avec sa voix… Il devient lui !
Passez en revue toutes les choses qui sont en rapport avec la qualité que vous désirez acquérir : comment agit votre double maintenant, comment pense-t-il ?

Étape 2 : Il y a certaines choses qui ne vous plaisent pas chez ce modèle ? C'est qu'elles ne vous correspondent pas ! Évitez à votre double de prendre des qualités (ou défauts) que vous ne désirez pas ! Pour cela, regardez-le agir, être, et peaufinez les choses, arrangez, ajoutez, enlevez d'éventuels comportements qui vous déplairaient… Bref, faites le tri dans ce que vous souhaitez garder et ce que vous voulez éviter ! Prenez le temps nécessaire jusqu'à ce que le résultat vous convienne !

3. Maintenant, imaginez que vous entrez dans la peau de votre double, comme si vous enfiliez un costume neuf qui vous va comme un gant. Enfilez ses baskets, sautez dedans ! Soyez attentif à vos ressentis : taille, corpulence, tenue, tonus musculaire…

Passez de nouveau en revue les sensations liées à tout ce que vous désirez modéliser chez cette personne (le niveau de sensation est très important car c'est lui qui permet un réel apprentissage).
Si en vous projetant dans ce nouveau vous-même, il vous arrive de ressentir des choses pas vraiment agréables, cela peut être dû au fait que vous avez passé l'étape précédente un peu trop rapidement et que vous avez gardé des comportements que vous ne souhaitez pas. Ressortez alors de votre double et reprenez l'étape 2 de la partie 2. Laissez vos sensations s'adapter progressivement. Vous pouvez faire plusieurs allers-retours entre vous et le double pour affiner de plus en plus ce tri.

4. Il ne vous reste plus qu'à vérifier :

– en imaginant votre nouveau comportement dans un avenir proche (toujours en hypnose). Si cela fonctionne, bravo ! Sinon, refaites l'exercice !

– par la suite, dans la vie réelle.

5. Le plus important est de vous confronter à une situation nouvelle permettant de tester vos nouvelles capacités. Quelles sont alors vos réactions ?

_ _

_ _

Commentaire

Nous avons tous expérimenté cette méthode d'apprentissage. Un enfant absorbe comme une éponge les comportements des adultes avant même de savoir parler ou marcher : par mimétisme ! Cet apprentissage par « modélisation » permet la rapidité d'intégration de l'information. Il fait la part belle à la créativité et au sens de l'observation qui sont ici très importants. Mais veillez à garder votre esprit critique !

La phase 2 est primordiale pour garder les qualités et croyances aidantes, sans conserver les autres ! D'où l'importance de bien analyser auparavant ce que vous voulez et d'être sûr de votre objectif. Cette étape est une étape protectrice qui vous permet d'éviter tout risque de dérive !

Il est possible de modéliser n'importe qui, cependant attention : modéliser Monet ne fera pas de vous un peintre exceptionnel, mais cet exercice vous permettra d'aborder la peinture avec une meilleure sensibilité et un état d'esprit plus adapté !

*Bien sûr, choisissez un **objectif réaliste** : vous ne pourrez aucunement voler comme un oiseau, ou marcher sur l'eau !*



Conclusion

« Rien n'est permanent sauf le changement »
Héraclite

Vous voici arrivé à la fin de ce petit livre. Comme vous l'avez remarqué, beaucoup d'exercices visent au changement. Il est possible que certains de ces exercices vous aient paru plus faciles que d'autres. Certains vous ont même peut-être semblé impossibles à réaliser. Cela arrive quand un souci est plus enfoui et l'aide d'un professionnel peut dans ce cas être nécessaire pour vous guider en hypnose vers des choses plus profondes.

Maintenant que vous maîtrisez l'autohypnose, vous pouvez être totalement autonome dans cette pratique et vous en servir pour la plupart des petits soucis de tous les jours. Avec un peu de pratique, vous pourrez bientôt inventer vos propres exercices !

Vous pouvez même choisir d'adopter l'autohypnose au quotidien, même si tout va bien, pour maintenir cet état de bien-être. Inutile d'attendre d'aller mal pour aller mieux !

Références

Jean-Marc (Dr) Benhaiem, *L'hypnose qui soigne*, J. Lyon, 2005.

Milton Erickson, *Ma voix t'accompagnera*, HG, 1986.

J. Halley, *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*, Desclée de Brouwer.

Olivier Lockert, *Hypnose*, Collection Hypnopoches, IFHE, 2008.

W.H. O'Hanlon et M. Martin, *L'hypnose orientée vers la solution*, Satas, 1995.

David O'Hare, *Cohérence cardiaque 3.6.5*, Thierry Souccar.

Ernest Rossi, *Psychobiologie de la guérison*, Le Souffle d'Or, 2002.

David (Dr) Servan-Schreiber, *Guérir*, Pocket Evolution, 2005.